Femeia dupa 30 de ani
indrumator online de dragoste si sex



Aceste texte s-au nascut pentru ca citindu-le sa-ti regasesti printre randuri trairile, asteptarile, dorintele inca neimplinite sau nerostite. Le-au scris femei care au iubit, au fost iubite, au crezut in iubire si in barbati. Femei care au inteles ca in dragoste totul este permis, ca nimic nu este murdar si ca cea dintai datorie o ai catre tine insati. Fii cinstita cu tine, elibereaza-ti mintea, exprima-te nu doar prin ganduri ci si prin vorbe si fapte. Daruieste ceea ce ai de daruit, daruieste-te barbatului pe care il vrei, fara asteptari, fara remuscari, fara regrete, fara reprosuri. Traieste fiecare clipa in parte ca si cum ar fi, deopotriva si prima si ultima. Sa fie prima pentru ca la prima intalnire fiorii dorintei sunt cei mai puternici, atunci te daruiesti cu adevarat si traiesti cu pasiune fiecare minut. Si sa fie ultima, pentru ca dupa ea sa nu te intrebi ce mai urmeaza, sa nu mai astepti lucruri care poate nu vor aparea niciodata, sa nu regreti asteptarea, chiar daca lucrurile nu merg cum ai vrea tu.

Citeste cateva ganduri, amuza-te acolo unde esta cazul, lasa lacrimile sa curga cand tristetea apare si promite-ti tie insati ca daca cineva te va face sa suferi, atunci te vei iubi tu mai mult, pentru ca dragostea ta sa echilibreze durerea. Nu te inchide in tine, nu-l uri pe barbatul care nu te-a meritat, ci gandeste-te ca fiecare zi merita traita una dupa cealalta. Fii mereu sincera cu tine si viata iti va oferi surprize extraordinare.

1. Cum sa-ti seduci iubitul in fiecare zi

Poate ca nu fiecare barbat din viata voastra merita efortul de a-l pastra, dar va veni un moment in care simtiti ca viata voastra este implinita doar langa el. Asa ca trebuie sa stiti cum se pastreaza un barbat, pentru ca sex-ul nu va va ajuta decat o perioada de timp. E destul de simplu, dar trebuie sa respecti niste reguli de baza, mai ales ca barbatii sunt putin ciudati in comportament si-n gandire. Hai sa vedem ce trebuie sa faci ca sa-l opresti langa tine.

1. **Iubeste**-te pe tine insati. Este cea mai importanta lege nescrisa pentru a tine un barbat langa tine. Iubindu-te pe tine, inseamna ca vei avea grija sa arati bine. Iar daca arati bine, care este barbatul care ar vrea sa plece de langa tine?...

2. Fa-i complimente din cand in cand, arata-i ca il apreciezi si mai ales ca il doresti. Barbatii au nevoie sa auda lucrurile astea pentru a fi siguri pe ei. Atentie insa, nu o face prea des pentru ca altfel complimentele isi vor pierde valoarea.

3. Ori de cate ori iti spune sau iti arata ca vrea sa faca **dragoste** sau **sex** cu tine, lasa orice si du-l in pat. Nu-i spune “vin si eu in 5 minute” sau “ma doare capul” ori alte alea. Du-te in momentul in care el are chef de tine si fa-l sa-si doreasca el insusi ca momentele astea sa fie cat mai dese si sa sureze mai mult.

4. Ajuta-l de fiecare data cand iti cere ajutor. Nu te oferi inainte pentru ca va interpreta negativ propunerea ta. Va crede ca-l consideri incapabil – asa cum si este, din moment ce nu este in stare sa rezolve o problema pe care tu o poti rezolva.

5. Lasa-i impresia ca are **libertate**. Propune-i ori de cate ori este ocupat, sa iasa in oras sa se mai relaxeze. Evident, nu va renunta la ce are de facut, dar va aprecia grija ta si ii va crea senzatia de libertate.

6. Invata sa taci din cand in cand, mai ales cand il vezi concentrat sau dus pe ganduri. Nu le place sa fie intrerupti din gandurile lor si se enerveaza chiar daca nu o arata. Nu le intrerupe niciodata **munca** ci asteapta sa termine si sa preia ei initiativa.

7. Sa nu il santajezi niciodata in pat. Sa nu-i spui: “daca nu faci aia nu mai facem **sex** o luna de zile” sau “pentru ce mi-ai facut nu o sa ma mai vezi dezbracata mult timp”. Nu le place santajul sexual si vor renunta cat de curand la o asemenea femeie.

8. Nu incerca sa fii cel mai bun prieten al lui, pentru ca efectul va fi invers. Va avea impresia ca incerci sa-i monopolizezi viata si ca incerci sa inlocuiesti toate persoanele din viata lui. Lasa-l sa aibe un “cel mai bun **prieten**” iar tu fi **iubita** lui.

9. Invata sa razi la glumele lui chiar daca uneori sunt depasite sau de prost gust. Ii vei arata ca ii apreciezi simtul umorului si asta conteaza mult la un barbat.

10. Nu te folosi niciodata de ceea ce iti **povesteste**. Nu-i spune lucruri de genul: “ai uitat ce spuneai?...’ sau “iti aduci aminte cand imi povesteai?...”. Asta ii face sa regrete ca v-au spus unele lucruri si vor evita sa va spuna altele. Pastrati pentru voi ceea ce va spun barbatii vostri. Si pastrati-i si pe ei. Daca merita!

2. Cum sa ai parte de sex mult si de calitate

Toata lumea crede ca in materie de sex nu mai exista nici o noutate. Paradoxul este ca desi fiecare barbat considera ca este un profesionist in materie de sex, aproape nici unul nu se straduieste sa aduca ceva nou in pat. Toti se lauda dar cand trebuie sa dea proba de foc nu avem parte decat de cateva pozitii:

- pozitia misionarului, pana cand el isi da drumul prima data, pentru ca apoi se pune pe spate obosit si te pune pe tine sa faci restul;

- pozitia clasica in patru labe, cu el pe la spate, dandu-se mare si tare si facand tot posibilul sa va oboseasca fizic pentru a va da senzatia ca este un mare macho;

- pozitia in care voi stati in genunchi si el in picioare si va spune cat de bine stiti sa faceti sex oral – si asta doar-doar poate inghititi…

Asta inseamna ca in cele din urma tot noi, femeile, trebuie sa luam initiativa. Sa vedem cum putem face niste masini de sex din barbatii blegi de langa noi. Amuzati-va, dar tratati totul cu seriozitate in pat!

Tezaurul de la Pietroasa

Poate ca nu este chiar posesorul unui tezaur atat de valoros, dar cu siguranta partenerul vostru are si el un salariu acceptabil. Pentru ca daca nu are, atunci nu inteleg de ce ati vrea sa stati cu el…

Fa-l sa iti cumpere cadouri – nu are importanta valoarea lor. Obligatoriu o data pe luna mergeti cu el sa alegeti o imbracaminte mai sexi: ori desuuri ori un sutien mai deosebit ori o pereche de bikini. Dar trebuie sa stabiliti cu partenerul vostru aceeasi zi din luna pentru astfel de cumparaturi. Trebuie sa stie ca in ziua aia cumparati ceva, iar seara va avea parte de o partida de sex formidabila. Nu va limitati doar la lenjerie: puteti cumpara si pantofi, tricouri, cizmulite.

Este foarte important insa sa le purtati in acea seara si sa le puneti in valoare, astfel incat el sa vada ca apreciati cadoul. De exemplu, daca va cumpara o pereche de cercei, purtati o bluza ultra decoltata sau ceva cu spatele gol si strangeti-va parul astfel incat sa se vada cerceii in prim plan. Acelasi lucru daca va cumpara cizmulite – cel mai bine este sa purtati ceva scurt care va lasa picioarele dezgolite. In felul acesta el va va admira si picioarele – intre care se va strecura ulterior – dar si cizmulitele pe care vi le-a cumparat. Daca vreti un efect maxim, dezbracati-va de tot dar pastrati cizmulitele (eventual pantofii, sandalele etc).

Simtiti-va bine in pielea voastra

Multe dintre femei, mai ales dupa varsta de 30 de ani, se simt grase si le este jena sa

se dezbrace in fata partenerului lor. De cele mai multe ori se jeneaza, se intimideaza si se tem, efectiv, ca partenerul sa nu-si piarda interesul pentru trupul lor. Teama asta va rupe la un moment dat relatia, va face ca sex-ul cu partenerul sa se transforme intr-o corvoada si pentru el si pentru tine si va va determina pe amandoi sa ocoliti momentele sexuale sau, mult mai grav, sa gasiti, fiecare in parte, scuze pentru a nu mai face sex sau dragoste.

Exista o modalitate sigura de a scapa de aceasta frustrare: plimbati-va goala prin casa. Deschideti televizorul pe un program romanesc – in felul acesta veti avea senzatia ca nu sunteti singura in casa. Este necesar sa aveti cel putin o oglinda mare in camera in care stati dezbracata si sa va uitati de fiecare data la trupul vostru, dar cu placere, sa il mangaiati efectiv cu privirea. O etapa superioara este sa deschideti fereastra si sa trageti perdeaua - va va da senzatia ca sunteti pe strada, goala. Si este foarte important sa nu-i spuneti iubitului ca faceti aceste exercitii de acomodare. Iar cand faceti sex cu iubitul, nu va sfiiti sa folositi oglinda, pentru a va vedea in timpul actiunii. Existenta unei oglinzi in camera unde faceti sex poate amplifica placerea erotica.

Cititi cu voce tare literatura erotica

Tuturor barbatilor le place sa se uite la firme porno si sa citeasca povesti de dragoste, chiar daca se prefac ca sunt niste sfinti din acest punct de vedere. Iar de fata cu femeile, se sfiesc sa o faca. Abonati-va la o revista pentru barbati si aveti grija sa cititi impreuna cu el articolele mai sexi. Nu ii dati lui revista sau oricum, daca el o ia, aveti grija sa o rasfoiti impreuna cu el, sa-i atrageti atentia asupra unor pozitii mai deosebite. Opriti-va asupra unor cuvinte cu semnificatie mai erotica si cititi-le mai apasat, apoi urmariti reactia partenerului vostru. In felul acesta o sa va dati seama care sunt cuvintele care il excita cand faceti sex. Invatati sa folositi acele cuvinte. Sunt barbati carora, daca le spui: "iubitule, ce bine e cand sunt cu tine", nu obtii nici un efect, dar daca le spui "Iubitule, imi place enorm cand ma futi" sau "trage-mi-o tare iubitule, intra in mine pana la capat", puteti avea parte de niste partide cu adevarat extraordinare.

Pregateste-ti propriile scenarii de dragoste

Este important sa va condimentati viata sexuala si cea sentimentala. Asta inseamna ca de fiecare data sa aduceti un plus de prospetime relatiei voastre. Asta nu inseamna neaparat o noua pozitie sexuala ci un gest nou: o atingere de mana, un sarut pe lobul urechii, un deget trecut usor peste buzele lui.

Daca aveti masina, lasati-va mana pe piciorul lui in timp ce conduce.
Daca voi sunteti cele care conduc, purtati din cand in cand fuste scurte si puneti-i mana lui pe piciorul vostru. O sa-l excite ineditul situatiei si pana veti ajunge la capatul drumului veti fi trecut deja de preludiu si veti putea trece direct la sex – sau la dragoste, daca sunteti mai conservatoare.

Trimiteti-i mesaje scurte, pe telefon, in care sa ii amintiti momentele erotice. De exemplu: "inca simt mana ta pe picior" sau "degetele mele vor sa le atingi iar cu buzele". Aveti grija ca aceste mesaje sa fie o continuare a acelor gesturi erotice. Adica nu spuneti "vreau sa-ti simt mana pe picior" ci "inca simt mana ta pe picior". Asa il veti putea infierbanta de la distanta

si sa il pregatiti pentru momentul in care ajungeti acasa. Pentru sex, fireste.

Imbunatateste-ti pozitiile in care faci sex

Pentru asta ai nevoie de o analiza de pe Internet sau o carte care descrie asa ceva. De exemplu, cand faceti sex clasic, in pozitia misionarului, aveti grija ca el sa se lase complet peste voi si sa va prinda usor de par si sa-l traga pe spate usor. In felul acesta capul vostru va deveni partial imobil si nu veti putea face orice vreti, lucru care va va spori si voua excitarea, dar mai ales lui, pentru ca-i va da senzatia ca va controleaza complet. La toate pozitiile puteti aduce ceva in plus: un cub de gheata, o mangaiere cu unghiile pe spate, o pana de gasca pentru masaj etc. O sa vedeti ca merita: va veti simti extraordinar de bine si veti avea parte de sex din plin.

Accepta-ti sexualitate

Daca simti nevoia unei schimbari, daca simti cum dorinta ta scade pentru partenerul tau si crezi ca ai dori sa faci o schimbare sexuala, nu te simti vinovata. Fa-o mai intai impreuna cu el. Propune-i sa faceti sex in 3, el, tu si o prietena de-a ta care ar accepta asa ceva. Il vei vedea cum reactioneaza sexual. Apoi, la momentul potrivit, ii vei propune o intalnire in 4: voi doi si un alt cuplu. Va vine sa credeti sau nu, una dintre fanteziile barbatilor este de a-si vedea iubita posedata de un alt barbat. Veti spune ca asta a despartit multe cupluri. Da, asa e, dar atunci a fost vorba de inselat si nu de acceptul barbatului de a-si lasa iubita sa faca sex cu altul.

Nu faceti niciodata greseala de a-i propune prima data sa faceti sex in 3: tu, el si un alt barbat, pentru ca in 99% din cazuri asta echivaleaza cu o despartire ulterioara. Fa ce a facut si Eva: ajuta-l sa muste din fructul interzis, iar cand nu va mai putea trai fara el, cerei o parte si pentru tine. Iar viata ta sexuala va fi implinita si condimentata intotdeauna.

3. Am facut sex cu cel mai bun prieten

Intotdeauna am considerat ca sex-ul si prietenia nu sunt compatibile si am incercat sa le separ pe cat posibil. Dar se pare ca socoteala de acasa si cea din targ nu se prea potrivesc…

Pe el l-am cunoscut la un fost coleg de facultate si am remarcat ca nu-i eram indiferenta. Era dragut si avea niste ochi caprui, rascolitori. Numai ca oricat m-ar fi rascolit ochii sai, intre mine si el nu putea fi vorba de dragoste si nici macar de sex.

Pur si simplu nu puteam sa ma culc cu un barbat care avea deja o relatie. Numai ca ceva la mine se pare ca l-a atras… Iar la petrecerea respectiva se facusera mai multe poze. Le-am vrut si le-am cerut dar am constatat, cu surprindere, ca bunul meu fost coleg imi spune:

“Toate pozele sunt la Mircea. Am vorbit cu el sa ti le dea si tie. I-am lasat numarul tau de telefon”. Nu mi s-a parut nimic suspect asa ca, a doua zi, cand m-a sunat, am acceptat sa ma vad cu el. Pentru poze, fireste.

La intalnire mi-a adus un ursulet de plush superb si m-a invitat la o plimbare prin parc. Mi s-a parut cam bizar, la ora aia – era in jur de 21.00 – dar ceva din ochii lui m-a facut sa accept. Trec peste amanunte. Vreau doar sa va spun ca s-a dat la mine, delicat, dar ferm si la fel de ferm l-am respins. I-am spus ca noi nu vom fi niciodata iubiti pentru ca el are o relatie si eu nu voi face niciodata sex cu un barbat implicat intr-o alta relatie.

A acceptat sa ramanem prieteni si timp de 3 ani am fost cei mai buni prieteni. Imi povestea tot si ii povesteam aproape tot. Asteptam cu nerabdare sa ne intalnim si faceam asta de obicei noaptea, dupa ce el termina serviciul. Ii spunea prietenei fie ca ramane sa lucreze la serviciu fie ca se duce la un prieten. Evident prietenul respectiv era anuntat dinainte sa stie ce sa spuna. Iar eu eram de acord cu tot ce facea. Si ne plimbam ore intregi pe strazi, la intamplare, tinandu-ne de mana. Ma convinsese ca este un gest placut si ca nu va dauna relatiei noastre.

La inceput eram reticenta dar apoi incepuse sa-mi placa strangerea lui de mana, ma facea sa simt fiori in zona abdomenului inferior… Asa s-au dus trei ani, perioada in care ne plimbam cel putin o data pe saptamana. Incepusem sa-l compatimesc pentru ca era prins intr-o relatie de la care nu avea nici o satisfactie… Iar intr-o seara, s-a intamplat si ceea ce nu trebuia sa se intample…

Ne plimbasem mai bine de 2 ore si ne oprisem la un moment dat pe marginea lacului, in Parcul Tineretului unde era o zona cu iarba si mai multa liniste. Era mijlocul lui iunie si adia putin vantul. Eu purtam fusta putin deasupra genunchilor si o bluza fara spate – nu ma imbracam asa decat atunci cand ieseam cu el – pentru ca imi luasem prea multe palme peste fund si peste sani cand imbracam asemenea haine. Imi era putin racoare si m-am lipit in el. M-a luat in brate ca sa ma incalzeasca si i-am simtit rasuflarea langa urechea mea. Cred ca m-am pierdut putin iar el si-a dat seama si a profitat. M-a muscat usor de ureche, apoi m-a sarutat pe buze. Ma infiorase sarutul sau si mintea mi se blocase, efectiv.

Voiam mai mult desi stiam ca nu este bine. Am incercat sa ma retrag dar m-a strans mai aproape de el. I-am mai simtit mana cum urca pe picior in sus. Cu disperare am incercat sa apropii picioarele si sa ii opresc mana, mai ales ca in seara aceea nu purtam lenjerie - nu stiu ce fusese in capul meu cand ma imbracasem asa... Poate de la caldura sau poate o premonitie nefasta.... Dar nu aveam glas si nu-i puteam spune sa se opreasca. Asa ca am simtit cum mana forteaza trecerea si se apropie de zona unde nu voiam sa ajunga. In momentul in care i-am simtit degetele pe zona interzisa pana atunci m-am pierdut de tot. Mi-am desfacut usor picioarele iar degetele lui m-au mangaiat usor pe piele. Am mai simtit doar cum unul dintre degetele lui patrundea usor in mine. Capul mi se invartea si ma cuprinsese o caldura fantastica. Pantecele imi fremata si il voiam. Il voiam in mine, voiam sa fac sex cu el, sa ma aibe, sa ma posede acolo, pe iarba. Am avut senzatia ca il aud spunandu-mi ca vrea sa faca dragoste cu mine.

I-am spus “Te vreau, acum!” si l-am luat in brate cu putere. Am mai simtit doar cum mana lui puternica face loc genunchilor lui si apoi am simtit o arsura puternica in mine: himenul se rupsese. Ma durea dar in acelasi timp imi placea. Parca nu mai eram eu. Il simteam cum se misca in mine si penisul lui imi provoca niste senzatii fantastice. Cred ca gemeam destul de tare si il auzeam cum gafaie din cauza efortului. Apoi miscarile lui s-au accelerat si mi-am dat seama ca va termina. Cu ultimele puteri l-am strans in brate, l-am prins cu mainile de fese si l-am tras in mine. Voiam sa nu mai iasa de acolo, sa ramana unde era in acel moment, sa fie doar al meu… Cand mi-am revenit am simtit sarutarile lui fierbinti.

Imi spunea ca ma iubeste, ca ma adora si ca-mi multumeste pentru tot. Ma simteam ingrozitor… M-am uitat in jos si am vazut fusta patata de sange... Imi scosese bluza iar sanii mei frematau de dorinta in timp ce o senzatie de rusine ma cuprindea: nu puteam sta goala in fata lui, chiar daca.... Durerea era suportabila dar inca aveam impresia ca nu a iesit din mine., ca ma poseda inca si ca inca facem sex. Imi doream sa fi fost doar un vis, dar lichidul care iesea din mine si care-i apartinea imi spunea ca facusem sex cu cel mai bun prieten. Am spalat fusta direct in lac si am plecat. Nu puteam sa scot nici un sunet. Ma gandeam la grozavia gestului pe care il savarsisem si la consecinte.

Era clar ca imi pierdusem cel mai bun prieten iar ca iubit sau amant nu-l puteam accepta pentru ca avea o relatie. Nu l-am lasat sa ma conduca si nu i-am mai adresat nici o vorba. Aveam senzatia ca nu fusese sex ci ca profitase de mine si ma violase. Imi rapise virginitatea pe care, pana la 28 de ani o pastrasem pentru barbatul potrivit. Il uram. Acasa m-am spalat cu dusul. Ma spalam si plangeam continuu, fara sa stiu ce trebuie sa fac mai departe. Timp de aproape o luna nu i-am raspuns nici la telefoane si nici la mail-uri. Apoi s-a asternut tacerea. Si din tacere a venit vestea cumplita: ramasesem insarcinata…

Iar acum nu stiu ce sa fac… Medicii la care am fost mi-au spus ca pruncul pe care-l am in pantece poate singurul copil pe care sa-l nasc, ca o intrerupere de sarcina poate avea efecte negative. Spuneau ca am organismul in asa fel facut incat dupa sarcina pe care o duceam atunci – si care fusese o minune dupa parerea lor – nu voi mai putea face alt copil. Spuneau si ca, daca renunt la copil, altul nu voi mai avea. M-am trezit in capcana asta si acum il urasc si mai mult pe cel vinovat: pe tatal copilului meu. Nu stiu ce sa fac, daca sa-i spun, daca sa-l implic sau daca sa trec totul in tacere. Plang de saptamani intregi si nu stiu ce sa fac. Ma gandesc la ce m-a adus o partida de sex facuta cu cel mai bun prieten… Mi-e teama sa nu fac vreo prostie… pentru ca orice as alege, nimic nu este in favoarea mea. Am nevoie de ajutor, vreau sa cunosc persoane care au mai trait asa ceva…

4. Cum sa ai un iubit doar al tau

Dupa cei mai multi, dragostea se stinge in primii 3 ani de convietuire. E greu de spus ce anume determina aceasta inertie si e si mai greu de inteles de ce barbatii sau femeile nu fac ceva in privinta asta. Pentru ca lucrurile pot sa fie la fel de senzationale ca in prima zi daca stii cateva mici trucuri

Cel mai mare din parcare

Fa-i complimente din cand in cand. Un barbat adora sa i se spuna cat de frumos este el, cat de inteligent, cat de deosebit. Dar si mai mult adora sa i se spuna cat de mare si puternic este penisul sau, cat de bine stie el sa posede o femeie si sa o aduca la orgasm, cat de placuta este atingerea pielii lui si mai ales atingerea penisului sau… Complimenteaza-i abilitatile organului si o sa faci un adevarat armasar dintr-un amarat de magar. Dar nu uita, magarul are penisul mai mare decat calul…

Admira-i actiunile

Admira-i modul in care rezolva o problema si in care gaseste solutii. Arata-i ca este mai bun ca ceilalti barbati din jur - dar nu-l compara cu altii. Accepta-i avansurile. Oriunde si oricand: in cabina de proba, in toaleta publica, la cinematograf, in parc. Arata-te dornica sa faci sex cu el, indiferent de locul in care sunteti.

Demonstreaza-i ca il doresti

Este simplu: respiratia ta sacadata ii va arata ca este pe cale de a te avea din nou si de a face sex cu tine. Apoi ai grija ca gemetele tale sa ii trezeasca pe vecini… iar daca printre gemete mai adaugi cate un “ia-ma”, “sunt doar a ta, iubire” sau “vreau sa te simt tot”, atunci poti sa fii sigura ca barbatul tau se va intrece pe sine insusi in timpul sex-ului.

Ridica-i mingea la fileu

Ori de cate ori sunteti undeva impreuna arata-le celor din jur ca tii enorm la el. Ajuta-l cand spune cate ceva, aproba-l, dar nu prosteste ci cu argumente. Barbatii sunt mereu niste copii mari si simt nevoia sa fie aprobati, sa li se spuna ca fac bine ce fac, mai ales in pat.

Fii femeia-mama pentru el

Evident nu cand esti cu el in pat ci ori de cate ori sunteti impreuna acasa. Calca, spala, fa curat si implica-l si pe el, dar ai grija sa il lasi sa aibe impresia ca el conduce si ca el are ideile.

Libertate sa fie, dar sa stiu si eu!

Lasa-i senzatia ca este liber. Cand stii ca are treaba propune-i sa iasa cu baietii in oras. Nu-l intreba cand intarzie unde a fost: risti sa te certi cu el, pentru ca-ti va reprosa ca il incatusezi. Spune-i mereu ca munceste enorm si ca ar trebui sa se mai si distreze.

Ghici cine vine la cina?!

Nu te amesteca in treburile lui neinvitata. Barbatii sunt ca niste copii mici care nu vor sa-si imparta jucariile cu alti copii. Lasa-i sa-si strice singuri jucariile si apoi sa isi doreasca sa se joace cu ale tale. Atunci implica-te in joc. Daca faci asa vei avea parte nu doar de intelegere ci si de sex de calitate.

Nu rade niciodata de el

Chiar daca merita, barbatul se inhiba cand o femeie rade de el. Asa ca invata sa razi de cei din jur sau fa glume neutre. Daca razi de tine o sa te paraseasca pentru ca daca tu te minimizezi, nu te astepta de la el sa te urce pe un soclu: te va parasi pentru o femeie care are o parere buna despre ea insasi. Iar daca razi de el, ai incurcat-o: te va parasi pentru prima femeie care il va trata ca pe un domn si stapan.

La limita imposibilului

Acorda-i incredere fara limite. Este foarte greu dar te va ajuta sa-ti pastrezi relatia. Barbatii au tendinta de a avea si alte aventuri in afara relatiei lor. Si al tau are si o sa mai aibe.

Arata-i ca ai incredere in el. Treptat se va simti jenat de ceea ce face si va renunta la celelalte femei. Evident, cu timpul si doar atunci cand ii va mai creste burta sau cand performantele lui sexuale lasa de dorit. Dar acela va fi momentul tau.

Devin-o confidenta lui

De ce sa lasi asta pe seama unei alte femei? Pentru ca, daca nu stii, barbatii isi aleg confidentele cele mai bune in randul femeilor. Vrei sa stii de ce? Pentru ca spera ca, la un moment dat, sa faca sex cu acele confidente. Se intampla asta cand femeia respectiva il respinge la inceput. Drept pentru care, daca nu se poate apropia altfel de ea, barbatul o face confidenta. Cunoscand unele lucruri despre barbat, femeia incepe sa se apropie de el si in final ii va ceda si va face sex cu el. Este o chestiune verificata si folosita si de noi, uneori. Asa ca, de ce sa faca sex cu alta cand te are pe tine?!

Tine-ti gura, macar din cand in cand

Pentru ca uneori ei sunt atat de obositi incat nu-si doresc sa te mai auda si pe tine. Fa-i un masaj sau ceva de genul asta, dar invata sa-ti tii gura atunci cand trebuie. Evident, e valabil mai ales in timpul sex-ului, pentru ca daca atunci nu stii sa-ti tii gura sau unde anume sa-ti tii gura, nu te astepta la minuni de la ei.

Fa-i avansuri uneori

Este ca o reinoire a jocurilor erotice de la inceputul relatiei voastre, iar lui ii arata ca il doresti la fel de mult, daca nu chiar mai mult…Nu-i interzice sex-ul. Cand va certati, nu ii interzice sa faca sex cu tine. Chiar daca te simti folosita, fa sex cu el. Altfel, in acele momente de vulnerabilitate, isi va cauta pe alta careia sa-i planga pe umar.

Da-i voie sa aibe ultimul cuvant

Asta nu inseamna ca vei face ca el, dar ii vei lasa lui senzatia ca detine controlul. Conteaza mult pentru un barbat, mai ales ca barbatii se sperie usor de femeile mai inteligente ca ei si renunta la ele.

Poate ca te sperie toate astea, dar crede-ma, sunt lucruri atat de marunte care te pot ajuta sa ai o relatie fericita. Si nu te costa bani ba mai mult, iti asigura un barbat deosebit si mai ales niste partide de sex exceptionale.

5. Sex in 3 – o falsa legenda spulberata

Dragele mele a venit vremea sa spulberam un fals mit care i-a facut pe barbati sa para perversi si pe femei sa fie percepute ca usuratice. Este vorba despre **sex** in 3, un barbat si 2 femei.

Multi spun ca visul oricarui barbat este sa o faca cu 2 femei in acelasi timp. Este o prostie promovata de filmele **porno** pentru a obtine audienta. Desi pare incredibil, un barbat nu-si doreste 2 femei in acelasi timp. In primul rand ca un act sexual de calitate dureaza - sau ar trebui sa dureze mai mult decat cateva minute.

El include conversatia initiala, atingerile de dinainte de dezbracarea partenerilor, ritualul dezbracarii – nu te poti dezbraca asa, pur si simplu, sa arunci hainele de pe tine si apoi sa o faci animalic. Da, e bine ca din cand in cand sa ai parte si de asa ceva, dar nu sa intre in obisnuinta. Apoi vine preludiul, actul sexual in sine si post-ludiul. Nu stiu ce impresie au unii si altii despre sex, dar sex de calitate se obtine doar respectand unele recomandari in materie. Ori, in conditiile in care este vorba de 2 **femei**, cat credeti ca va tine un act sexual?...

Nu vreau sa fac pe nimeni sa se rusineze, dar dupa prima ejaculare penisul are nevoie de o perioada de pauza, o perioada in care libidoul barbatului nu ca lipseste cu desavarsire, dar este in minus. Atunci orice atingere a penisului de catre propria **partenera** poate naste niste senzatii extrem de neplacute. Dar sa te mai gandesti ca ai 2 partenere pe care trebuie sa le satisfaci aproape simultan?

Nu vorbim acum despre potenta, pentru ca, sigur, exista barbati care ar putea sa faca sex ore in sir, dar acei barbati nu ofera calitate pentru ceea ce presteaza si nici macar nu se mai bucura de placerile sex-ului.

Da, un barbat isi doreste sa aibe 2 femei, dar pe rand, in perioade diferite, in zile diferite. Asta ii da o oarecare incredere in farmecul sau personal si in puterea sa de seductie. Aaa, ca veti auzi mereu barbati ca ei ori au facut-o cu 2 femei ori vor sa o faca nu 2 femei, nu ma indoiesc. Dar nu luati lucrurile ad literam. Acei barbati vor sa lase o impresie pozitiva despre potenta lor, despre puterea lor de seductie, despre capacitatea lor sexuala, iar simplul fapt ca o spun cu voce tare arata ca ceva nu e in regula in acea directie.

In realitate, orice barbat care face sex cu 2 femei se va chinui, chiar daca nu o va arata. Se va chinui sa le ofere placere ambelor partenere de sex, ca sa nu se faca de ras. Si chiar daca il veti auzi gemand, nu-l luati in seama, pentru ca o face nu de placere ci de stres, din dorinta de a se termina totul cat mai repede si de a le auzi pe ambele femei laudandu-l.

Am cunoscut multi barbati si multe **femei**. Foarte putini s-au aratat dornici de a face sex in 3. In primul rand, barbatii – si v-am explicat de ce. Apoi femeile, din oarecare aceleasi considerente. Facand sex cu 2 barbati in acelasi timp, femeia consuma foarte multa energie, chiar daca ea doar sta si ei fac totul. Dubla penetrare este obositoare si iritanta. E placuta pentru 10 maxim 15 minute, dar apoi devine o corvoada. Despre sex oral dublu nici nu mai vorbesc.

Ceea ce vedeti voi la TV in filme pentru adulti sunt montaje. Se filmeaza de mai multe ori, partenerii se odihnesc, apoi o iau de la capat, pentru ca in final sa rezulte o scena de sex maratonica. Sex in 3? Este timpul sa spulberati o data pentru totdeauna acest mit. Nimeni nu vrea 2 parteneri simultan.

6. 12 adevaruri pe care nu le stii despre sex

Chiar daca nu esti o incepatoare in ale sex-ului, cu siguranta ca nu le stii chiar pe toate. Si nu vorbim despre pozitii sau despre cum se face sex, ci despre 12 adevaruri la care probabil ca nici ni te-ai gandit.

1. Lungimea medie a unui penis este de 25 de centimetri, spun barbatii. Adevarul este ca media unui penis este de 11-12 cm.

2. 82% dintre barbati au avut cel putin o aventura de o noapte in timp ce doar 63% dintre femei au facut asta.

3. 100% dintre barbati doresc sex oral in timp ce doar 54% dintre femei vor asa ceva.

4. Cea mai mare fantezie a unui barbat este sexul anal facut pe la spate, in timp ce cu o mana o tine pe femeie de par, tragandu-i capul pe spate iar cu cealalta o loveste peste fese.

5. 38% dintre cupluri fac regulat sex anal iar 79% au facut cel putin o data.

6. sub 15% dintre femei mai sunt virgine in noaptea nuntii in timp ce procentul barbatilor depaseste 24% (luand in calcul tocilarii si uratii).

7. Raportul sexual normal dureaza intre 7-10 minute. Ce depaseste se obtine prin antrenament si vointa.

8. 74% dintre barbati si 56% dintre femei folosesc cuvinte vulgare in timpul sex-ului.

9. 59% dintre barbati au avut relatii extraconjugale si 61% dintre femei. S-au culcat cel putin o data cu un alt barbat decat propriul partener.

10. Orgasmul este cea mai buna solutie pentru destresarea unui barbat sau a unei femei. Nu e doar o legenda.

11. Penisul cel mai mic poate avea 2 cm iar cel mai mare 33 cm, in stare erecta. Restul sunt exceptii.

12. Cele mai multe prezervative sunt cumparate de femei – circa 60% - ca o dovada in plus ca femeile sunt mai atente cu sanatatea lor.

7. Sex, dragoste sau futut?!

Este intrebarea pe care mi-am pus-o de nenumarate ori. Pentru ca, in fapt, vorbim de aceeasi activitate, uneori insotita de preludiu, alteori de perversitati. Si totusi, de ce este denumita in atatea feluri, cand descrierea ei este aceeasi? In fond un barbat si o femeie (de cele mai multe ori in formula asta) se dezbraca, apoi barbatul isi baga organul sexual in cel al femeii.



Va place cum suna? Mie, sincer, nu. Pentru ca pare o chestie care nu are nici o legatura cu intimitatea. Cum adica? Iubitul meu s-a dezbracat si apoi, dupa ce mi-a mangaiat organul meu sexual si-a introdus organul lui sexual in pasarica mea si a inceput sa se miste in mine?! Mi se pare aberant… In fond, omul ala nu face nici sex si nici dragoste cu mine, ci efectiv mi-o pune, o punem sau ne-o tragem sau ne futem…

De cand pana cand, singurul cuvant folosit de toata lumea, a devenit brusc, in societate, un tabu?! De ce nu mai ai voie sa-l pronunti pentru ca imediat, ceilalti te catalogheaza drept tarfa sau femeie usoara?! Este cumva interzis prin lege? Mie imi place sa ma fut, efectiv. Nu imi place sa fac sex sau dragoste, ci sa ma fut. Sa fiu fututa, sa simt in mine nu organul sexual masculin, nu penisul ci efectiv pula iubitului meu. Mai aud din cand in cand cate o colega. E intrebata ce a facut in week-end, la care ea raspunde, super incantata: “Fata, am facut sex cu al meu”… In fapt s-a futut tot week-end-ul, dar daca spune asta, cei din jur o vor considera o curva, pe cand, daca spune ca a facut sex, toata lumea o va invidia… Nimeni nu se gandeste ca in capul interlocutorilor, indiferent de ceea ce spui tu, e unul si acelasi gand: “S-a futut de n-a mai stiut de ea”…

Da, ei si? Ce e rau in asta? De ce trebuie sa ne ascundem? De ce trebuie sa imbrac fututul in niste cuvinte care nu ma prind? Si pentru ce sa nu spun ceea ce am facut? Sa stau o saptamana intreaga sa ma gandesc ca in week-end abia astept sa simt penisul iubitului meu in mine? Nu, prietenele mele virtuale. In week-end abia astept sa fiu fututa. Imi place sa o fac si sa ma bucur de fiecare moment de acest gen. Iar cine nu are parte de asa ceva, da, poate spune ca a facut sex sau dragoste… Voi ce ati facut ultima data si ce aveti de gand sa faceti in week-end-ul asta?...

8. De ce evita barbatii preludiul

Ce trebuie sa faca o femeie ca sa aibe parte si de preludiu? Nimic, orice ar face poate sa-si ia gandul de la el. Pentru ca barbatii au inventat o serie de motive pentru care vor sa sara peste preludiu si sa treaca direct la actiune. Daca nu stiti de ce barbatii nu vor preludiu, va ajutam noi…

1. Pentru ca nu vor ca si femeia sa se simta bine.

2. Spun ca preludiu inseamna munca si nimeni nu vrea sa munceasca atunci cand face sex.

3. In limbaj masculin, preludiu inseamna sa si-o faca singuri, de preferinta in fata unor filme porno sau a unor reviste XXX.

4. Nu vor sa creeze un precedent si sa ofere femeii posibilitatea de a mai cere si altadata asa ceva, asa cum, spun ei, s-a intamplat cu dreptul la vot.

5. Majoritatea barbatilor nici nu stiu ce inseamna acest cuvant dar le este teama sa intrebe ca sa nu fie considerati niste incuiati fara experienta sexuala.

6. Pentru ca **sex**-ul, pentru barbati, inseamna ca ei sa stea pe spate si femeia sa faca totul si mai mult decat atat, ca pe vremea lui Stefan cel Mare sau a lui Terente.

7. Spun ca preludiul, pentru ei, este ca si cum si-ar face-o cu mana stanga. Iar stanga nu-i ca dreapta…

8. Din cauza feribotului. Adica isi feresc botul.

9. Scuipi sau inghiti?!

Asta este una dintre multele dileme ale barbatilor cand vine vorba de sex oral. Nici unul nu se gandeste ca nu avem chef sa punem gura pe penisul lor, ba dimpotriva, au impresia ca tot ceea ce vrem in viata este sa-i lasam pe ei sa faca sex cu noi, in toate felurile posibile. Si evident, trufandaua este sexul oral cu finalizare, pentru ca doar asa barbatul simte ca detine controlul.

Daca a reusit sa te dezbrace si te vede cat de cat excitata, primul lucru pe care-l face un barbat este sa te prinda de cap si sa te impinga in jos, in genunchi. Sa te simta el ca esti la picioarele lui si ca gura ta se straduieste sa-i ofere placere. Singurii barbati care iti fac ei sex oral fara vreun indemn, sunt cei respinsi. Cei care fac totul ca sa te excite si sa accepti sa faci

sex. Cu cat ii refuzi mai mult, cu atat devin mai indaratnici si se straduiesc mai mult. Asta pentru femeile care inca nu au invatat lectia.

Dar sa revenim la esenta articolului de fata. De ce este atat de important, pentru barbat, sa inghiti? Simplu: pentru ca este extrem de pervers si ii face o deosebita placere sa te auda cum inghiti. Zgomotul produs de inghitire este asemanator unui multiplicator de orgasm. Si va sine sa credeti sau nu, cand faceti asta ei chiar traiesc un orgasm prelungit. Am prietene carora le face o deosebita placere sa inghita. Au studiat in carti si pe Internet si au vazut ca lichidul seminal contine Q10 si ca inghitirea lui are efect revigorant asupra tesuturilor lor. Si atunci aceste prietene ale mele se straduiesc sa isi sece partenerii doar cu sex oral. De multe ori le impun acestora sa nu-si dea drumul decat in gura lor...

Si mai am prietene care fac sex oral cu pasiune dar care colecteaza lichidul seminal in gura, apoi il scuipa intr-un prosop. Le-am intrebat de ce mai scuipa daca tot si-a dat drumul barbatul in gura lor? Raspunsul a venit deosebit de brutal si prostesc: “mi-e greata sa inghit!”. Pai cum sa-ti fie greata sa inghiti? Ca ti-ai folosit si gura si limba in toate felurile posibile, iar pe limba ai simtit gustul samantei lui. Atunci de ce sa nu inghiti? Care e problema? Nu am reusit sa ma lamuresc, ele tinand-o una si buna ca le este greata.

Si mai am prietene care doar se joaca putin cu gura si cu limba pe penisul barbatului, fara sa astepte ca el sa termine sau cel mult ajutandu-l sa termine pe un prosop.

Iar ca sa nu spuneti ca am doar prietene perverse, sa stiti ca mai am si prietene care nici nu vor sa auda de sex oral: “Cum, sa pun eu gura pe penisul lui? Acolo unde urineaza si unde e o scarbosenie???”. Am incercat sa le spun ca urina nu este, la o analiza atenta, decat reziduuri din ceea ce mananca fiecare, reziduuri pe care organismul le elimina dar care nu sunt chiar atat de toxice sau groaznice cum par. Iar ca argument forte am adus urino-terapia, prin care s-au tratat o serie de boli grave. Am incercat sa le spun ca totul la om e posibil si ca singurele bariere sunt cele pe care ni le impunem noi insine la nivel psihic. Dar au scuturat din cap dezgustate.

Nu as putea sa va spun ce sa faceti sau ce nu, dar daca tot luati penisul in gura, macar faceti-o cum trebuie. Si daca vreti sa va razbunati pe cel care-si da drumul in gura voastra, pastrati putin lichid si sarutati-l adanc, ulterior, transferandu-i o parte din lichid in gura lui. Sa vada si el ce va cere!

10. Secretele unui sex oral de calitate

Ne place sau nu ne place, trebuie sa fim mereu pregatite sa facem sex oral. Pentru ca lor le place. Si daca lor le place, atunci si noi vom avea parte de o partida de sex pe cinste. Nu te poti duce la mama sa o intrebi cum se face sex oral si daca ai trecut de 20 de ani nu le mai poti intreba nici pe prietenele tale, ca vor rade de tine. Nu poti cumpara reviste, asa cum fac barbatii, pentru ca daca te vede cineva iti vei strica reputatia. Si atunci ramane ca, singura, in camera ta, sa intri pe diverse site-uri de practica sexuala. Nu este o rusine desi multe din cele de acolo sunt atat de gretoase incat te intrebi daca merita efortul. Iti spun eu, pe termen lung chiar merita. Inveti ceva fara sa te faci de rusine (ca daca faci direct cu un partener poate sa nu

iasa ceea ce trebuie) si s-ar putea ca, la un moment dat, chiar sa-ti placa.

Sampania este un ingredient care nu ar trebui sa lipseasca din noptile fierbinti. Mai ales daca partenerul iti place. Evident, in timpul preludiului este bine sa beti cate un mic pahar de sampanie. Apoi intinde-l pe el pe spate si relaxeaza-l cu un mic masaj, plimbandu-i palmele cu degetele deschise pe corpul lui, in special in zona abdomenului si cea de dedesubt. Atingeti-i si penisul dar usor de tot. Apoi i-a o gura de sampanie – nu prea mare, ca sa nu te ineci) si incepi felatia. Ca sa nu scapi sampania peste el, e bine ca gura ta sa fie orizontala. Asta inseamna ca el trebuie sa stea in picioare si tu in genunchi, preferabil pe o perna sau ceva care sa nu-ti raneasca picioarele. Miscarile tale sa fie line – eventual poti tine gura nemiscata si sa folosesti doar mana. Bulele din sampanie ii vor crea o senzatie unica, mai ales daca sampania este rece. Nu va luati dupa unii si altii, ca sampania trebuie bauta la temperatura camerei. Pentru sex oral ea trebuie sa fie rece.

Menta este un alt ingredient care face ca sex-ul oral sa fie o adevarata placere. Puteti folosi orice produs care contine menta. Este important sa dati cu acea crema pe penis. Lui o sa-i placa senzatia de foc pe care o simte iar tie o sa-ti placa gustul lui, fireste. Atentie sa nu folositi o cantitate prea mare de menta pentru ca penisul va claca si se va inhiba.

Iaurtul sau frisca, reci, pot transforma sex-ul oral intr-un joc erotic fascinant. Evident, puteti unge cu frisca si alte parti ale corpului pe care apoi sa le curatati cu limba, dar interesanta este felatia. Lui ii place mai mult felatia (si sex-ul anal) decat sex-ul normal. Folosind ingredientele din acest articol puteti face pasul pe care el il vrea de la voi, respectiv sa-l lasati sa termine si sa... inghititi. Iaurtul si frisca o sa va ajute sa nu simtiti gustul lui – asta daca aveti impresia ca va este greata. Merita sa incercati si nu o sa va para rau.

Scortisoara este un puternic stimulent sexual si un condiment tare. Iar uleiul de scortisoara picurat pe penis va da o senzatie placuta, de gadilat si de foc in acelasi timp. Doar ca se duce repede, diminuat de saliva voastra.

Ceaiul cald este un alt truc pentru un sex oral de calitate. Orice fel de ceai, preferabil ceaiul verde sau ceaiul negru. Il luati in gura la limita fierbintelii, ca sa nu va opareasca. Apoi procedati ca in cazul sampaniei.

Gheata este un produs la indemana tuturor. Nu costa nimic si o puteti avea oricand. Iar daca nu ati folosit pana acum gheata in jocurile voastre erotice, vina va apartine in exclusivitate. E simplu: tineti in gura un cub de gheata in timp ce ii faceti sex oral. Puteti amplifica senzatia punandu-l sa stea intins si apoi, tinand gheata intre buze, sa o plimbati pe tot trupul sau. Va fi ceva de-a dreptul excitant.

Toate produsele de mai sus le puteti inlocui cu cele care va plac voua in mod special: ciocolata, cafea sau orice altceva. Atentie, doar sampania nu poate fi inlocuita cu sucuri carbogazoase, intrucat aditivii din aceste sucuri sunt nocive pentru penis. Si chiar si pentru voi daca le inghititi.

11. Sexul in cuplu

Femeile considera ca barbatii vor doar un singur lucru: sex. Ii acuza de primitivitate cand vine vorba de sex, tocmai din pricina faptului ca vor sa treaca direct la subiect si ocolesc preludiul.

Barbatul nu e un automat de coca-cola, **pregatit pentru sex oricand** si oricum. Daca preludiul va fi sarit, rezultatele negative nu vor intarzia sa apara pentru ambii parteneri.
Frecventa actului sexual este diferita de la cuplu la cuplu si este influentata de varsta, situatie si sanatate.

Barbatul tanar poate face dragoste in fiecare zi si chiar de mai multe ori pe zi. Timpul devine insa un inamic redutabil pentru barbati. Frecventa actului sexual este influentata si de comportamentul partenerei, erotizarea raporturilor sexuale, tensiunea nervoasa, oboseala fizica produsa de activitatea zilnica sau alte actiuni stresante.

Specialisti ii sfatuiesc pe barbati sa nu incerce sa bata recorduri, sa cronometreze dupa cat timp este posibil sa aiba o noua erectie sau sa faca comparatie cu reusitele altor barbati. Un act sexual reusit este atunci cand ai chef sa faci si nu acela inceput dintr-un sentiment de vinovatie.

Statisticile arata ca in medie **un cuplu de 30 de ani face sex de 2 - 3 ori pe saptamana**.

Timpul de recuperare este destul de lung pentru barbat si mai mult pentru fiecare contact suplimentar in aceeasi zi. In schimb, prin natura ei, femeia e multiorgasmica. Femeia nu are nevoie de o pauza prea lunga pentru a ajunge iar la orgasm.

Studiile au aratat ca in timpul campionatelor de fotbal, **barbatii fac de trei ori mai putin sex**. Geniile, pictorii sau sportivii de performanta in perioadele de concentrare creativa devin abstinenti total. Aceasta transmutare a energiei sexuale in energie creativa a fost scoasa in evidenta de psihanalisti.

Diferentele dintre barbat si femeie nu se opresc aici. Cei doi parteneri abordeaza diferit problema sexualitatii. Pentru un barbat este important sa faca sex pentru ca asa isi auto-confirma virilitate si puterea, femeii sexul ii confera sentimentul de stabilitate si se simte iubita. Femeia are nevoie de stabilitate sufleteasca si nu doreste "sa ia in posesie" asa cum fac barbatii.

Dinamica sexuala este diferita intre cei doi parteneri.
Fie ca dureaza doua minute sau doua zile, actul sexual este o activitate complicata si gasirea drumului catre orgasm este o chestiune dificila.

De cele mai multe ori pentru barbati orgasm este inteles prin ejaculare. Desi ne imaginam greu orgasmul barbatesc in absenta ejacularii, cele doua nu sunt sinonime. Orgasmele difera in intensitate, uneori se pot manifesta prin simple contractii ale prostatei urmate de senzatii usoare de placere, alteori se pot solda cu respiratie sacadata, urlete necontrolate, contractia muschilor fetei si in final dulcele sentiment de imponderabilitate, de

relaxare maxima. Desi ejacularea se produce dupa orgasm, cele doua procese pot fi deseori resimtite simultan. Uneori placerea este mica, dar ejacularea apare, alteori ejacularea precede sau nu orgasmul.

Intensitatea orgasmului barbatesc nu depinde de anumite pozitii sexuale. Orgasmul barbatesc poate depinde de anumite pozitii sexuale, dar mai putin decat in cazul femeilor. De cele mai multe ori, placerea barbatilor este determinata de imaginea corpului partenerei lor si mai putin de propriile zone erogene.

Exista barbati si femei care prefera sexul oral, fie ca singura metoda de obtinere a orgasmului, fie ca varianta auxiliara a penetrarii si sunt femei sau barbati care pot atinge orgasmul numai prin contactul organelor genitale. Cu alte cuvinte sexul oral nu este mai bun decat cel cu penetrare si nu garanteaza atingerea orgasmului la nici unul dintre parteneri.

Numarul orgasmelor nu trebuie sa fie egal cu numarul actelor sexuale. Exista foarte multe situatii in care barbatii sau femeile ajung la orgasm de mai multe ori sau deloc in timpul unei partide de sex, ceea ce nu este anormal.

Intensitatea ejacularii depinde de anumiti factori, cum ar fi numarul partidelor de sex dintr-o anumita perioada, frecventa masturbarii masculine, anumite probleme de sanatate. Prima ejaculare este mai puternica si scade in intensitate pe masura ce partenerii continua sa faca sex intr-o zi.

Barbatii sunt sau nu apreciati pentru performantele lor in pat, dar experimentarea orgasmului feminin depinde in mare parte de femeia care si-l doreste. Daca ea nu poate avea orgasm vaginal, nu este neaparat vina barbatului, decat poate in masura in care dimensiunile penisului sau nu sunt tocmai notabile.

Si barbatii refuza sexul. Multi barbatii, considerati de femei "masini de facut sex", spun NU atunci cand ea da semne ca ar avea chef.

O analiza americana a facut un clasament al motivelor refuzului acestora.

1) 68% dintre barbati refuza sexul fie pentru nu au simtul aventurii, fie pentru ca se palafoneaza facand aceleasi lucruri, sau pentru ca sunt pur si simplu neinteresati de sex. Unii dintre acesti barbati ignora propria lipsa de creativitate in pat si dau vina pe partenera de cuplu din acest punct de vedere.

2) 48% dintre barbati ajung sa aiba sentimentul ca isi inseala amanta facand dragoste cu propria nevasta. Devine respingator si refuza sa te mai mangaie, sa te alinte sau macar sa te mai tina de mana, asa cum o facea pe vremuri. Se pare ca barbatul este predispus genetic la poligamie - inca o data singurul motiv valabil pentru care barbatul inseala este varietatea. "Cealalta" nu trebuie sa fie nici mai frumoasa, nici mai desteapta, nici mai speciala, e destul sa fie alta. Femeile au nevoie de un motiv ca sa insele - barbatii n-au nevoie decat de un loc unde sa o faca!

3) 46% dintre barbati obisnuiesc sa se masturbeze, pentru ca obisnuinta si caracterul previzibil al relatiei de cuplu determina dezinteresul. Printre cei mai norocosi barbati sunt aceia ale caror neveste agreaza masturbare reciproca si care devine o parte importanta din viata sexuala a acestora. O parte a problemelor psihologice cu care se confrunta barbatii este aceea ca acest subiect este greu de adus in discutie cu partenera, aceasta discutie putand duce la o respingere

din partea ei.

4) 44% dintre barbati au resentimente fata de partenera lor. Acestia se simt nedreptatiti, criticati, controlati si subestimati in cuplu. Ca urmare, multi dintre ei se indeparteaza pe masura ce ea devine un fel de "zbir" cu care rareori se poate comunica in termeni amiabili. Evident, in acest razboi al orgoliilor, nimeni nu mai are timp si de sentimente pozitive. Refuzul de a face dragoste a unui partener poate fi interpretat de celalalt si asta poate naste frustrari, care ne-dezamorsate, in timp vor conduce la ...infidelitate!

5) Aspectul fizic este foarte important pentru fiecare si mai ales pentru barbati. Este vorba de magnetul sexual, de atractia fizica. 38% dintre barbati sustin ca refuza sa mai faca sex pentru ca sunt nemultumiti de aspectul fizic al partenerei. Cresterea in greutate a femeilor nu reprezinta tocmai o imagine placuta pentru barbatii carora le-ar placea sa aiba constant posibilitatea de a se simti atrasi de aspectul fizic al iubitei.

6) 25% dintre barbati sustin ca prefera sa vada filme porno in loc sa faca sex. De multe ori, realitatea XXX pare cu mult mai interesanta decat cea in care traieste individul respectiv, astfel ca prima devine preferabila celei de-a doua. Multi barbati vad asta ca o necesitate, sustinand ca filmele porno sunt o metoda de a scapa de tensiune si frustrare. Barbatii se uita la filme porno asa cum femeile se uita in oglinda.

Pornografia nu mai e demult un subiect interzis. Imaginile sexuale ne invadeaza viata, exista milioane de site-uri porno, iar filme de acest gen se difuzeaza frecvent la televizor, pe canale specializate. Copii invata la scoala in lectii de educatie sexuala diferentele dintre sexe si interesul pentru acest subiesct este crescut inca de la varste fragede.

Filmele porno hranesc imaginatia si implinesc fanteziile. Dincolo de aceste aspecte, pornografia este insa un drog, care creeaza dependenta si manipuleaza mintile oamenilor. Un studiu efectuat de americani arata ca peste **60% dintre cei chestionati** se uita in fiecare zi la filme porno, iar 29% vizioneaza imagini pornografice o data pe saptamana. La cei mai multi, dependenta de filme porno s-a declansat inainte de varsta de 15 ani.

Nevoia incontrolabila de a viziona imagini porno poate distruge viata sexuala, intrucat, in acest caz, viata nu bate filmul. Unele dintre frustrarile si dezamagirile sexuale sunt cauzate de imaginile perfecte de pe ecran, care nu se transpun in viata reala.

Dependenta de pornografie nu tine cont de statut social, de venituri, de etnie sau de confesiune, nici de varsta, ci poate doar de sex.

Cei mai afectati de aceasta dependenta sunt barbatii, care ajung fie sa-si neglijeze partenerele, fie sa fie dezamagiti de "prestatia" acestora, care nu se compara cu cea a actritelor XXX. Mai mult, unii dintre masculi ajung sa fie inhibati, fiindca nu se pot ridica la... “maretia” actorilor din filme porno.

12. Cum seduci un barbat la prima intalnire

Fii tu insati

In primul rand fii cat mai naturala. Nu incerca sa te dai altceva decat esti si mai ales nu-ti pisici vocea, pentru ca asa ceva va indeparta barbatul de tine. Evident, nu-l va indeparta imediat pentru ca barbatul cand vede o femeie cu voce mieroasa, pisicita, se gandeste doar cum sa faca **sex** cu ea fara sa se implice. Si mai ales se cere la greu, in mintea lor, **sex**-ul **oral**, ca na, vorba aia, vocea ta o cere. Ai grija insa sa nu confunzi naturaletea cu educatia proasta. Adica nu injura ca la usa cortului, pentru ca daca asta este ceva cat de cat neconformist pentru un barbat, nu il aduce in patul tau. In fond, in timpul actului sexual el nu-si doreste sa te auda injurand ci gemand, strigandu-l pe nume, spunandu-i ca este cel mai bun, eventual ca n-ai mai simtit asa ceva etc.

Fii ceea ce crezi ca vrea el

Este cea mai proasta abordare pe care o puteti face cand cunoasteti un barbat si mai ales cand acel barbat va place. Ideea este ca atunci cand iti impui sa te comporti altfel decat esti tu in mod normal, acest lucru se vede, si chiar daca nu imediat, tot te vei da de gol, pentru ca te comporti impotriva firii tale. Precis ai avut cel putin odata ocazia sa barfesti cu prietenii felul batos, sau din contra, felul umil, in care (dupa imprejurari), se comporta o alta fata, imagineaza-ti ca daca se observa la altele, se va observa si la tine. Nimic nu este mai placut la o fata, decat sa o vezi ca se poarta cu naturalete, ca discuta degajat, fara aere de vedeta, dar si fara a fi umila.

Neconformista sau conservatoare?!

Trebuie sa decizi asta inainte de a intra in discutie cu el. Dar ca sa poti face asta trebuie, mai intai, sa-l asculti. Lasa-l sa vorbeasca si doar pune-i, din cand in cand, unele intrebari. De exemplu, daca iti vorbeste despre masina lui, intreaba-l ce culoare are, ce capacitate cilindrica are motorul sau ce viteza maxima poate atinge. Va fi foarte incantat sa intre in amanunte mai ales ca il intrebi despre ceva care-i place.

Asa iti vei da seama ce fel de om este si vei sti si tu cum sa abordezi situatia. Pentru ca **barbatii** sunt diferiti: unora le plac tupeistele, altora le plac **femeile** care pun pe primul loc barbatul, altora le plac femeile dominatoare. Iti vei da seama de asta din ceea ce-ti povesteste el, din modul in care incearca sa iasa el in evidenta: poate ca va iesi prin banii pe care-l are, prin dotarile musculare sau prin poezia pe care o are in minte si ti-o rosteste.

Deci abtine-te in a te comporta intr-un fel sau altul si lasa-l pe el sa vorbeasca primul. Evident, daca el nu vorbeste inseamna ca e timid si atunci va trebui sa preiei tu initiativa dar in asa fel incat sa nu se simta inferior tie. Asta inseamna ca, orice i-ai povesti, baga-l si pe el in joc cu intrebari de genul: “tu ce ai fi facut?” sau “crezi ca am procedat bine” sau “tu te-ai fi suparat?”.

Renunta la legendele urbane

Chiar daca au spus-o unele **vedete**, nu “toti barbatii sunt porci”. Daca ii vei trata ca atare

nu te astepta la ei sa se poarte cu tine ca si cu o printesa. Chiar daca din experienta proprie ai tras concluzia ca barbatii vor doar sex, nu inseamna ca sunt de aruncat la gunoi. In fond ei nu vor altceva decat le putem noi oferi. De noi depinde ca ei sa ne doreasca pe noi in totalitate sau doar trupul nostru. Cand intalnesti un barbat nu-l critica dupa privirile lui flamande pe care le arunca spre picioarele sau spre fundul tau. In fond, ne dorim sa aratam bine si sa-i inebunim pe **barbati**, asa ca de ce ne mai miram cand ne trateaza ca pe niste obiecte sexuale?!

Scoate-ti din cap mentalitati invechite legate de barbati si vezi ce fel de om este barbatul pe care l-ai intalnit. Da, e adevarat, unii bruscheaza femeile, altii le violeaza la prima intalnire si spun ca ele au acceptat, dar atunci inseamna ca nu doar ei sunt vinovati ci si noi. In fond, cum am ajuns sa ne vedem cu un asemenea om? Doar pentru ca femeile din jurul nostru saliveaza dupa el? Deschide ochii bine si nu te mai plange de atitudinea barbatului ci de ceea ce au facut alte femei inaintea ta pentru ca acel barbat sa se comporte astfel.

Obsesia primei intalniri

De cele mai multe ori asta va poate distruge intalnirea insasi. Pentru ca va framantati incercand sa impresionati de la prima intalnire. Veti schimba multe haine inainte de a va decide ce puneti pe voi. Apoi te vei intreba de zeci de ori cum sa reactionezi daca el incearca sa te ia de mana sau daca el incearca sa te sarute sau daca el vrea sa te conduca pana in fata blocului. Cu astfel de intrebari vei ajunge epuizata psihic la intalnire si risti un adevarat dezastru.

Fii cat mai naturala pentru ca doar asa vei sti daca el te place pe tine sau pe cea care incerci tu sa fii. Oricum, nu toate intalnirile trebuie sa se termine cu happy end, pentru ca, in fond, nu vei face din toti barbatii intalniti in viata amantii sau iubitii tai. Unii iti vor ramane pur si simplu prieteni iar pe altii nu-l vei mai vedea niciodata.

Atitudine sportiva

Este bine sa fii mereu in forma. Nu te privi in oglinda si multumita de ceea ce vezi sa-ti spui “eu n-am nevoie de sala” sau “eu manan orice ca nu se pune pe mine”. Cuvintele astea le vei regreta peste 5 sau 10 ani cand va fi prea tarziu ca sa-ti mai remodelezi trupul sau daca il vei remodela acesta nu-si va mai pastra elasticitatea obisnuita. Si aici de vina este si alimentatia dar si lipsa de sport. Si nu va pune nimeni sa trageti de fiare, dar o plimbare lunga prin parc, pe jos sau cu rolele ori cu bicicleta nu numai ca nu va strica dar va si prieste pe termen lung. Asa ca lasa joggingul din fata computerului si iesi in parc. Daca esti prea rusinoasa ca sa faci miscare in parc, fa in casa dar in fata unei oglinzi ca sa-ti vezi miscarile si sa le poti corecta.

Ia initiativa

Este ceea ce trebuie sa faci cand vezi ca el este putin mai stangaci. In fond poate ca si el isi pune aceleasi intrebari ca si tine si se teme sa nu faca vreun gest care sa te supere sau care sa te faca sa-l intorci spatele si sa pleci. Teama de a nu displace celuilalt arata, in fond, cat de mult te place partenerul. Asa ca e nu doar bine ci si recomandabil sa iei initiativa. Evident, barbatul va incerca sa para mereu cel cu experienta, cel greu de abordat sau macar va incerca sa-si ascunda emotiile. Intinde-i mana si ajuta-l sa treaca peste emotii, imbarbateaza-l, spune-i vorbe din care sa inteleaga ca iti place ca esti acolo, cu el – evident daca iti place.

E bine sa eviti tacerile stanjenitoare si uita de faptul ca barbatul nu trebuie sarutat la prima intalnire. Daca-ti place fa-o si apoi spune-i, pe un ton timid, ca nu stii ce ti-a venit, ca

niciodata nu ai mai facut asa ceva, ca nu credeai ca esti in stare de astfel de lucruri. Vei vedea cat de bine se simte si cat de sus i se ridica ego-ul. Si nu numai ego-ul. Evident, **sex** la prima intalnire nu se recomanda. Decat daca esti cu adevarat disperata si a trecut ceva timp de la ultima partida de amor.

13. Cum fac dragoste meseriasii

Agentul de asigurari

Lenjeria preferata pentru partenera- cea de culoare alba, pentru ca reprezinta puritatea absoluta, terenul virgin, neexplorat, lipsa de experienta si nevoia de protectie.

Tehnica preferata - capra, pentru ca pot s-o faca pe neve. In felul acesta, nimeni nu se poate plinge de marimea "politei" sau a "primei de asigurare", iar dupa ce a fost incheiat "contractul" degeaba se mai plang.

Afrodisiacul preferat – o polita de asigurari pe viata, multiplicata pe copiator si semnata in alb.

Managerul IT

Lenjeria preferata pentru partenera- cea de culoare neagra, care poarta eticheta "woman in top". O femeie imbracata cu lenjerie neagra va fi mereu "calare pe situatie", sigura de ceea ce face si tot timpul plina de initiative.

Tehnica preferata - El sta pe spate. Ea sta pe el, dar cu spatele la el, sprijinindu-se de genunchii barbatului. Este pozitia care permite "conexiunea inversa", visul oricarui programator.

Afrodisiacul preferat – creierul de maimuta care contine hipofiza, glanda care este in stare sa reseteze "serverul" chiar inainte de a termina. In plus, il ajuta pe utilizator sa realizeze un up grade care sa-i permita pe viitor o accesare fara probleme a "placii de baza".

Contabilul

Lenjeria preferata pentru partenera - cea roz, ca la urma urmelor, viata chiar e misto.

Tehnica preferata - Pe spate, femeia isi tine genunchii la piept si isi sprijina gleznele de umerii lui, realizand un pontaj de zile mari.

Afrodisiacul preferat – nucsoara, pentru ca are calitatea de a intarzia ejacularea, chiar mai mult decat plata facturilor catre furnizor.

Absolventul de MBA

Lenjeria preferata la partenera - cea tigrata, care arata o femeie plina de erotism, o adevarata felina a artei seductiei.

Tehnica preferata - 7 + 3, adica sapte penetrari silentioase urmate de trei penetrari rapide.

Afrodisiacul preferat - telina, denumita popular si sculatoare. Se ia telina, se spala bine, fara sa se curete de coaja si se fierbe intr-un litru de vin rosu, puterea ursului, timp de o jumatate de ora, la foc mic. Se bea apoi lichidul. Și se asteapta ridicarea nivelului de culturalizare.

14. Ai vise erotice? Afla ce inseamna!

Visul: Iubitul tau face dragoste cu alta femeie

Visul arata doar neincrederea pe care o ai in el. Chiar daca de fata cu toata lumea sustii ca ai incredere in el si ca esti sigura ca un te-a inselat si nu te va insela niciodata, in subconstientul tau il crezi in stare de asa ceva. Si atunci in interior se da o lupta puternica intre constient si subconstient. Evident, in timpul somnului va triumfa subconstientul care va trimite informatiile pe care le detine catre creier. Creierul insa nu stie cum sa le prelucreze, cum sa le puna cap la cap, intrucat conexiunea cu constientul tau nu exista in timpul somnului sau exista in stare latenta si atunci cauta **imagini** pe care sa le combine cu noua sa informatie. Trebuie sa faci ceva: ori renunti la iubit ori inveti sa ai incredere in el

Visul: Faci dragoste cu fostul iubit

Faptul ca fostul **iubit** iti apare in vise si mai faci si **dragoste** cu el, nu inseamna ca mai esti indragostita de el. Inseamna ca in subconstientul tau au ramas niste refulari mai vechi, niste trairi din acea perioada. Mentalul tau a ramas conectat la o perioada frumoasa din viata ta si iti apare ca o ancora fata de ceea ce-ti lipseste acum. Nu face gresala sa transpui in practica acest vis, pentru ca a face **dragoste** cu fostul este una dinrte cele mai mari greseli si se poate intoarce impotriva ta - daca viitorul partener afla asta, nu va mai avea niciodata incredere in tine.

Visul: Faci dragoste cu un strain

Scoate la suprafata ceea ce te straduiesti sa un afle nimeni: faptul ca oricand, daca ai avea ocazia, te-ai arunca intr-o aventura, dar doar daca vei fi sigura ca un se va continua si mai cu seama, ca un se va afla niciodata. Este o dorinta ascunsa a **femeilor** pe care barbatii un o pot intelege si de aceea nici un trebuie sa le vorbim despre ea intrucat ne-am face singure rau.

In plus, e posibil ca in vis sa faci **dragoste** impotriva vointei tale, lucru care arata ca iti doresti sa fii dominata de un **barbat**, dar de un barbat necunoscut, un barbat care sa iti stie slabiciunile dar care sa un profite de ele in viata de zi cu zi.

Daca in schimb, in locul unui strain este o persoana cunoscuta dar care nu iti este iubit, inseamna ca, la un moment dat, vizavi de acea persoana ai trait un moment de puternica **pasiune** si ti-ai inhibat-o. Mai exact, ai fost pe punctul de a-i ceda, intr-un moment de slabiciune, iar acum inca te gandesti la ceea ce erai sa faci si la motivele care te-au dus, in acel moment, pe marginea prapastiei. In plus, a ramas curiozitatea: ce s-ar fi intamplat daca i-ai fi cedat?

Visul: Faci dragoste intr-un loc public

Semnificatia acestui vis nu este deloc una erotica. Arata doar ca ai probleme de comunicare si comportament in spatiile deschise si in locurile publice. A face dragoste, in vis, intr-un loc public, in prezenta altor persoane, arata dorinta ta puternica de a rezolva conflictele interioare, de a-ti controla emotiile si trairile sufletesti. Nu incerca sa o faci si in realitate, pentru ca nu iti va rezolva problemele de comunicare dar iti poate produce alte neajunsuri.

Visul: Faci dragoste cu mai multi parteneri

Este un semnal de alarma pentru tine intrucat arata ca posezi o energie pe care risti sa o directionezi gresit. Cand ai un astfel de **vis** incearca sa schimbi ceva in viata ta: cariera, obiceiuri, partenerul chiar. Visul iti arata ca in tine noul se lupta cu vechiul si ca treci printr-o perioada de stagnare in care iti doresti ceva nou, fara sa stii ce anume. Ia-o nu ca pe un semnal de alarma ci ca pe un avertisment ca e timpul sa aduci ceva nou in viata ta.

Visul: Faci dragoste cu o vedeta

Visul s-a nascut din dorinta ta puternica de a fi **celebra** sau de a fi considerata celebra. Este clar ca tot ceea ce faci are ca tel acest lucru, dar se pare ca inca nu esti multumita de **rezultate**. Vrei mai mult, iti doresti un statut social special, mai inalt decat cel actual. Ori pur si simplu, esti in preajma acelui statut, il vezi, il simti, dar nu stii cum sa pui mana pe el, sa ti-l insusesti. Cauti solutii, nu ai incredere in tine iar dorinta pentru a fi ceva mai mult iti da insomnii.

Visul: Faci dragoste cu o alta femeie

Arata nevoia ta de a-ti acorda ceva mai mult **timp**. Te-ai acceptat asa cum esti, dar nu esti deloc multumita de asta. Stii ca poti mai mult dar in acelasi timp un stii cum sa poti mai mult. Esti impacata cu tine insati, dar asta la suprafata pentru ca, in **realitate**, nu esti deloc multumita de tine ca **femeie**. Trebuie sa te ingrijesti mai mult si sa schimbi ceva din punct de vedere fizic, ceva care sa te faca mai atragatoare in ochii barbatilor, ceva de care sa fii tu insati multumita.

15. Cum sa faci sa nu te dai de gol ca ai un amant

Toate am avut, la un moment dat, o aventura extraconjugala. Si cand ma refer la extraconjugala nu iau in considerare doar femeile casatorite ci toate care au o relatie stabila de ceva timp. Toate am calcat pe bec si am facut sex si cu alt barbat decat cu partenerul nostru.

Unele am facut asta din curiozitate, altele din dorinta de a se razbuna pe partener din diverse motive, altele am facut-o pentru ca ne-am lasat duse de val si nu am mai putut sa ne controlam, altele am facut-o pentru ca ne plictisisem de partenerul nostru de sex, iar altele am facut-o pentru ca nu putem accepta ideea de a face sex cu un singur partener. Nu are nici o importanta motivul pentru care am facut-o, ci faptul ca am facut-o.

Nu are, de asemenea, nici o importanta daca ne-am simtit bine sau nu, daca am regretat sau nu, daca am repetat aventura sau nu. Toate acestea sunt detalii. Dar conteaza

foarte mult sa ne acoperim spatele si asta inseamna sa nu facem greseli si sa ne dam de gol.

Cel putin atata vreme cat dorim sa ne pastram relatia stabila. In fond, e posibil ca partenerul nostru sa ne asigure un anumit confort material si psihic, dar sa fie un dezastru la pat. Si atunci ce facem? Renuntam la el si ne ducem cu cel care stie sa faca sex dar care nu e in stare sa ne ofere stabilitatea dorita? Eu zic ca cel mai bine ii avem pe amandoi si asta fara sa ne facem prea multe scrupule, ca si barbatii fac acelasi lucru. Nu va mintiti ca ei sunt usa de biserica si nu mintiti ca sunteti usa de biserica.

Nu exista femeie sau barbat care sa nu fi avut vreo aventura extraconjugala, ci doar persoane care nu au recunoscut asta. Dar sa trecem de detalii si sa vedem ce putem face ca sa nu ne taiem singure craca de sub picior.

In primul rand, cand sunteti intr-un grup, nu acordati unui alt barbat atentie mai multa ca partenerului vostru. Altfel acesta va fi primul semnal de alarma pe radarul anti-amant.

Nu va criticati partenerul in fata altor barbati, mai ales daca este si el prezent. Ii va arata ca sunteti nemultumita de el si deschisa catre o alta relatie.

Nu va apucati sa-i vorbiti sotului despre colegii de birou sau despre vreun barbat care v-a impresionat, chiar daca este reala impresia. Nu faceti decat sa ii deschideti mintea ca ochii vostri sunt zburdalnici.

Nu povestiti partenerului vostru amanunte picante pe care colegii de birou vi le povestesc, ca sa se laude – iubitul vostru nu va crede ca ati aflat asa ceva doar la o barfa nevinovata.

Nu ii spuneti partenerului ori de cate ori vreun coleg va conduce acasa cu masina. Il veti face gelos, mai ales daca este vorba, in general, de acelasi coleg.

Nu dati bip amantului de pe telefonul mobil, pentru ca riscati sa va sune exact cand nu trebuie. Folositi o cartela al carui numar sa-l aibe doar amantul.

Nu va trimiteti sms-uri cu amantul, pentru ca e posibil ca server-ul firmei de telefonie mobila sa va repete mesajul cand sunteti cu partenerul vostru. In plus, stergeti orice sms primit de la amant, orice ciorna si orice sms trimis amantului.

Nu folositi adresa de mail pe care o stie partenerul vostru ca sa corespondati cu amantul. Puteti sa uitati sa va delogati sau, pur si simplu sa uitati mail-ul deschis si iubitul vostru sa citeasca. Folositi o adresa noua si niciodata nu deschideti adresa de acasa. Exista programe care instalate pe calculator sau laptop citesc parole si conturi de user si nu vreti sa va loviti de asa ceva.

Nu-i dati niciodata amantului telefonul fix de acasa. Daca va certati cu el sau daca vrea sa va sicaneze, va poate suna la ore la care partenerul vostru este acasa.

Cel mai important amanunt: cand faceti sex cu amantul sau cand sunteti cu el, niciodata, dar niciodata sa nu-i spuneti pe nume. Alegeti-i o vorba de alint: “puiule”, “pisoi” etc. Daca ii spuneti pe nume riscati enorm ca, atunci cand sunteti in pat cu partenerul vostru, sa va strigati partenerul cu numele amantului.

Nu va mai spun eu ce sa faceti. Nu va ganditi ca un amant este un lucru rau. In fond, existenta unui amant este benefica pentru toata lumea:

-in primul rand pentru amant, ca are o femeie pe care o poate avea aproape oricand, fara probleme, si deci partidele de sex vor fi mai multe si mai bune;

-in al doilea rand pentru voi, pentru ca va ajuta sa va simtiti apreciate si dorite – plus ca va relaxeaza o partida de sex cu alt barbat decat partenerul vostru – adrenalima produsa este in cantitate mai mare intrucat traiti senzatia ca faceti ceva interzis;

-in al treilea rand, pentru sot, intrucat, daca va satisfaceti sexual cu amantul, va puteti concentra mai mult la treburile casnice;

-in al patrulea rand pentru firmele de telecomunicatie, intrucat veti vorbi in plus cu amantul;

-in al cincilea rand pentru serviciul sanitar, intrucat, prin sex, va destresati si va relaxati, deci nu va trebui sa apelati la medicamente anti-stres sau antidepresive – plus ca nu mai ingrosati coada la medicul de familie pentru trimiteri, deci pensionarii vor avea mai putin de asteptat;

-apoi au de castigat cei de la distributia apei menajere, ca dupa o partida suplimentara de sex neaparat faceti dus, amandoi, si voi si amantul;

-mai au de castigat producatorii de prezervative, de inele de silicon si alte asemenea, intrucat le veti folosi cu siguranta daca vreti sa aveti parte de sex secure si fara griji ca puteti contacta vreo boala sau sa faceti vreun copil in afara relatiei oficiale;

-si daca ei au de castigat au de castigat muncitorii pe care companiile respective ii angajeaza ca sa le produca; si mai are de castigat statul respectiv, pentru ca firmele platesc impozite catre sta;

-iar daca sunt platite impozite, o parte din ele se intorc catre populatie, deci veti beneficia si voi de ele.

Recititi textul si veti constata cat de multe avantaje sunt pentru toata lumea daca aveti un amant.

16. Cum faci sa te distrezi fara sa ramai insarcinata?

In primul rand, nu exista o metoda care sa corespunda si dorintelor tale si sa-ti ofere si siguranta 100%. Decat, fireste, abstinenta. Deci daca poti sa fii printre cele care o fac cu un vibrator de ultima ora, atunci inseamna ca faci parte dintre fericite. Dar daca nu, atunci cum ar trebui sa procedezi, totusi? Vrei sa o faci bine si nu iti doresti un cauciuc pe penisul lui – oare ce femeie se multumeste sa simta frecarea cauciucului de vagin si sa mai si afirme, ulterior ca a facut sex?

In acelasi timp parca nici bureteii vaginali nu sunt suficienti – e posibil ca, printr-o miscare brusca a penisului bureteii sa nu-si mai indeplineasca sarcina pentru care -ai pus si atunci te trezesti cu o armata de spermatozoizi ca patrund adanc in tine incercand sa iti fecundeze ovulul.

O sa-mi spuneti ca anti-conceptionalele sunt cele mai bune. Dar stiti la fel de bine ca si mine ca pilulele nu ofera o siguranta de 100%. Sa fii oare printre cele 10% ghinioniste care raman insarcinate? Nu cred ca este timpul sa te gadesti la asa ceva. Fireste, daca vrei sa simti placerea adevarata. Pentru ca multe se gandesc, in timpul sexului:

-oare o sa se rupa prezervativul ala?
-daca-si da drumul in mine, ce ma fac?
-cum o fii fara prezervativ?
-o sa reuseasca sa iasa afara la timp?
-atat mi-ar mai trebui, sa raman gravida!

Sunt ganduri pe care majoritatea femeilor le au in timpul actului sexual, indiferent de varsta femeii. Si atunci, la revedere cu placerea adevarata, placerea pe care o simti in momentul in care faci sex fara nici un fel de stres.

Si totusi, ce se poate face?

Solutiile, din pacate, nu sunt la indemana si pot cauza neplaceri.

1. Prima solutie ar fi vasectomia barbatului. Convingeti-l sa-si faca operatia si atunci puteti fi sigure ca nu veti mai ramane niciodata insarcinate cu el. Dar ce barbat este gata sa faca acest sacrificiu? Aproape nici unul, eventual doar cei care urasc bebelusii. Si atunci, la ce bun sa traiesti langa un astfel de barbat? Poti avea o sansa daca ai nascut 1 sau 2 copii. Atunci cu siguranta iti poti convinge sotul sa faca vasectomie. Din pacate, operatia nu este reversibila, deci o data facuta nu se mai poate intoarce.

2. A doua solutie ar fi steriletul, spun unele, dar eu stiu cazuri de femei care au ramas insarcinate desi aveau steriletul pus.

3. A 3-a metoda eficienta dar pe care nu ai voie sa o folosesti decat de 2 maxim 3 ori in viata, este pastila de a doua zi. Are o actiune pana la 72 de ore de la data ejacularii si te protejeaza 100%. Folosirea ei insa mai mult de 2-3 ori in viata poate duce la dereglari severe ale organismului vostru., intrucat contine progesteron. Pastilele se gasesc la orice farmacie si sunt in numar de 2. Prima trebuie luata cat mai repede, iar a doua se ia la 12 ore dupa ce a fost luata prima, pentru ca efectul lor sa fie cel urmarit. E bine ca, daca te stii alergica la ceva sau ai un tratament pe care-l iei, sa consulti medicul inainte de a lua pastilele.

Cum functioneaza pilulele:

-intarzie sau chiar stopeaza eliberarea ovulului din ovare;
-nu permite lichidului seminal sa fertilizeze ovulul care este posibil sa se fi eliberat intre timp;
-oprete ovul fertilizat sa se adaposteasca in mucoasa uterina a uterului.
In concluzie, pilulele de urgenta stopeaza formarea unei sarcini nedorite inainte ca aceasta sa inceapa.

Contraceptivele de urgenta sunt foarte eficiente. Contraceptivele de urgenta nu te vor proteja in caz ca ai un nou act sexual neprotejat!

Cand nu mai este cazul sa iei pilulele de a 2 a zi:

a. cand ai avut un act sexual neprotejat la mai mult de 3 zile distanta (mai mult de 72 de ore);
b. cand menstruatia ti-a intarziat;
c. cand ai facut sex neprotejat si in alte perioade ale ciclului.

Este bine de stiut ca pilulele de a 2-a zi au efecte secundare: dureri de cap, ameteli, stari de voma, dereglari menstruale.
Deci singurele metode 100% sigure ca nu ramai insarcinata sunt: vibratorul si vasectomia lui. Restul...

17. Pozitii sexuale speciale

Crezi ca stii toate pozitiile? Ca nu mai ai ce invata? Nu mai ai ce povesti prietenilor? Citeste randurile de mai jos si vei afla cateva trucuri noi despre cum iti poti impresiona partenerele si cum sa-i faci invidiosi pe amicii de pahar. Asadar, cateva “sfaturi” pentru barbatii amatori de sex.

Pliculetul cu ceai englezesc

Este o manevra clasica, dar folosita foarte rar. In timp ce buzele ei sunt foarte ocupate cu cele doua bilute ale tale aflate in partea superioara a jumatatii inferioare a corpului, loveste-o usor, cu obiectul muncii peste fata, intreband-o din cand in cand: “Cine-i seful?”

Dragonul suparat

In clipa cand ea e ocupata cu colectarea bucala a lichidului alb, cu o lovitura scurta sub barbie clantane-i dintii. Apoi, in timp ce ea este contrariata si nu s-a dezmeticit, loveste-o mai tare dupa ceafa. O sa se inece si lichidul seminal ii va tasni pe nas, afara. Oricum, inainte de prima lovitura, ai grija sa-ti retragi petrolierul din port.

Pompierul

Este o pozitie nerecomandata piromanilor. Esti cu o puicuta buna de tot, iar ea geme de placere. Cand simti ca mai ai putin, iesi brusc din ea, aprinde bricheta chiar la intrarea in pestera si urla din toate puterile ca a luat foc. Apoi stinge flacara cu lichidul care tasneste din furtunul tau.

Camila zburatoare

Este preferata specialistilor practicanti de sex. Ea sta pe spate, in pozitia misionarului, iar tu esti pe felie. Nu te mai sprijini pe maini ci doar pe obiectul de conexiune dintre voi doi. Incercand sa nu-ti pierzi echilibrul, in clipa in care impingi, da mainile pe spate si flutura din ele,

ca si cand ai vrea sa-ti iei zborul. Lasa frau liber imaginatiei si striga ce-ti vine in minte. Vei constata ca tipatul tau gutural seamana foarte mult cu al unei camile care cade din avion.

Ochelarii arabesti

Se poate practica doar cu partenera intinsa pe spate. Iti pui bilutele pe ochii ei si o intrebi ce vede in fata ochilor.

Zombi

Efectul este uimitor. Ea este in genunchi, si are grija de petrolierul tau. Ridica-i putin barbia si spune-i sa te priveasca cu ochii ei superbi. Cand simti ca esti gata, nu-ti da drumul. Abtinete cateva secunde, apoi improasc-o direct in ambii ochi. Pentru cateva secunde nu va mai vedea nimic, iar cand se va ridica in picioare, cautand un prosop sa se stearga la ochi, se va clatina in toate partile, buimacita, ca un adevarat zombi.

Schema Houdini

Cere foarte multa stapanire de sine si control. Pentru asta mai ai nevoie de o pompita umpluta cu orice fel de lichid. Ea sta in patru labe iar ciocanul tau isi vede de treaba. Cand simti ca se apropie momentul, iesi din ea si continua manual. Da drumul la lichidul din pompita sa cada pe spatele ei. Convinsa ca ai terminat, se va intoarce spre tine. In clipa aia o vei improsca cu putere, iar ea se va minuna de ce ti-a dat prin cap.

Rodeo

Este o schema pentru prieteni. In timp ce o faci pe la spate, o prinzi de par si ii tragi capul pe spate. Apoi le strigi prietenilor tai de afara sa vina. Timp de 12 secunde vei stii ce simte un concurent de rodeo cand se afla pe spatele unui taur furios. Privita de toata lumea, fata se va simti aiurea, dar tu si amicii tai va veti simti minunat si veti avea ce povesti mult timp.

Dune

Se recomanda doar onanistilor si celor plecati saptamani intregi pe mare. Se ia un borcan cu gura mai larga si se umple cu viermi cumparati de la un magazin cu momeli de pescuit. Cand simtiti nevoia, ascundeti-va in baie si lansati micul “rechin” direct peste momeala. Tinuti nemancati vreme indelungata, viermii vor musca din prada, transmitandu-va snzatii nemaipomenite.

18. Sex cu Diavolul

Diavolul a fost amantul perfect de-a lungul timpului. Nu pentru ca ar fi fost special ci pentru ca avea un PR bun. Toate religiile din lume amintesc despre zei, ingeri sau spirite care

au facut sex cu femei. De fapt, de cele mai multe ori avem de-a face cu femei posedate cu forta de spirite, femei pacalite, intr-un fel sau altul si care terminau in bratele demonului, numit incubus.

Religia crestina vorbeste despre spirite demonice, numite incubus, care faceau sex cu femei. Evident, lucrurile mergeau pana acolo incat daca o femeie era descoperita ca avea amant acesta era, invariabil, Diavolul. In felul acesta, Incubus-ul era cel vinovat de tradarea femeii, de faptul ca ea isi insela sotul, iubitul sau chiar amantul. De cele mai multe ori era suficient ca ”pacatoasa” sa recunoasca faptul ca facea sex cu diavolul, pentru ca sa scape bazma curata. Adica ceva gen ”dracu` m-a ...”. In felul asta toata lumea era multumita:

-femeia, pentru ca scapa nepedepsita si putea sa calce stramb ori de cate ori avea chef;
-amantul, pentru ca scapa si el nepedepsit, lumea fiind convinsa ca de vina era incubusul;
-sotul sau iubitul pentru ca, oficial, femeia lor facuse sex cu un spirit, ceea ce insemna ca nu fusesera chiar inselati (cat de prost trebuie sa fii ca sa accepti o asemenea explicatie?!);
-biserica, pentru ca demonstra cat de periculos este diavolul si aducea lumea la slujbele de duminica;
-diavolul insusi pentru ca tot scandalul ii ridica PR-ul si ii creea un brand puternic.

Au existat perioade in care era cool ca o femeie sa aibe un amant venit direct din infernul cel mai indepartat special ca sa o posede. E adevarat, dupa cativa ani, micii bastarzi rezultati in urma sexului cu incubusul incepeau sa semene cu cineva din anturaj, dar chiar si asemanarea asta era considerata tot o interventie a diavolului. Si e la fel de adevarat ca majoritatea posesiunilor erau raportate la femeile din inalta societate, singurele care isi permiteau un amant, vazut sau nevazut.

Specialistii sustin ca, in realitate, exista o stare a trupului numita sleepparalysis care ar fi vinovata de “posesiunile malefice”. Fenomenul este intalnit in special la fete si femei tinere (oare de ce?) care primesc “vizita” unui incubus numit popular si zburator si care ar face sex cu ele. Cauzele starii pot fi mai multe: un psihism necorespunzator, frustrari sexuale, furie, deznadejde s.a.m.d. Se produc de regula in timpul somnului, cand se “taie” legaturile nervoase catre maini si picioare, pentru a impiedica starea de somnambulism. Sleepparalysis se instaureaza fie inainte de a adormi complet fie cu putin timp inainte de trezirea persoanei. Ideea e ca intr-un fel sau altul, femeile au parte de sex.

Se pare ca si barbatii erau posedati de demoni-femele, asa numitele sucubus, dar cazurile sunt atat de putine incat ne fac sa ne intrebam daca nu sunt doar o palida incercare a femeilor de a justifica existenta amantilor, ma scuzati, a incubusilor.

19. Cum se face sex literal

In Marea Britanie, The Literary Review acorda, de 11 ani, una dintre distinctiile cel mai putin dorite de scriitori: premiul pentru cea mai proasta scena de sex dintr-un roman. In fiecare an, el este acordat “celei mai inepte, stinjenitoare si inutile scene de sex descrise intr-un roman”. O comisie anunta cinci nomanalizati, din care este ales “cistigatorul”. Anul trecut “au concurat” zece autori, intre care se numara John Updike, Paulo Coelho, Paul Theroux si Alan Parker. Updike a fost nomanalizat si in urma cu 2 ani, alaturi de nume mari ca Salman Rushdie si Joyce Carol Oates, dar de obicei premiul este adjudecat de scriitori mai mici care sint chiar

multumiti ca au fost considerati autorii celei mai proaste scene de sex.

Una dintre castigatoare, Wendy Perriam, a declarat ca a fost surprinsa in mod placut de premiu pentru ca “singurul lucru pe care l-am cistigat vreodata a fost o Biblie pentru un eseu de doctrine religioase. Asa ca premiul acesta este ceva cu totul deosebit”. Partea buna vine din faptul ca ceremonia de acordare a premiului este considerata cea mai tare petrecere literara de la Londra.

Iata cum suna, de pilda, cateva dintre frazele premiate anii trecuti:

“Mana ei se desprande de pe genunchiul meu si urca spre nord. Inainteaza innebunitor, cu o vointa de otel, catre pol... Isi duce mana spre nord, in timp ce imi zambeste languros la urechea dreapta. Iar cand atinge Polul Nord, imi spun uimit si ingrozit ca vrea sa isi monteze acolo cortul”. (Christopher Hart, “Rescue Me”, 2001)

“In acest timp, se simtea invadata de sunetul unei gafaieli molatice, dar frenetice, si trecu ceva timp pana cand isi dadu seama ca era al ei.” (Sebastian Faulks, “Charlotte Gray”, 1998)

“Geamatul ei era ceva intre o foca esuata pe tarm si o sirena de politie.” (Nicholas Royle, “The Matter of the Heart”, 1997)

“Sexul lui Liz scartiia precum cauciucul ud.” (David Huggins, “The Big Kiss: An Arcade Mystery”, 1996)

Voi cum ati descrie o partida fierbinte de sex pe care ati trait-o?

20. Treptele in dragoste

Era o vreme cand imi era greu sa incep o scrisoare... sau un apel telefonic ori chiar o discutie. Ma intrebam intotdeauna: ”Oare nu o sa fiu luat de fraier? Daca fata asta asteapta de la mine ceva inteligent, ceva deosebit, special?! Ca are parte mereu de intrebari de rutina, de complimente etc...”.

A trebuit sa treaca ceva timp ca sa realizez ca rutina este si ea buna la ceva. Folosita din cand in cand si in cantitate mica. Ca si otrava pe care o luau in trecut multi regi si imparati, ca sa-si obisnuiasca organismul sa lupte impotriva efectelor ei... sa produca anticorpii necesari antidotului. Asa e si rutina... Pui una sau cateva intrebari simple, pentru a vedea ce nivel de comunicare poti aborda... daca poti imparti un segment de "intimitate" cerebrala cu el (sau cu ea) sau daca mai bine il lasi cu gandurile lui. Spun asta pentru ca si eu am momente in care vreau sa fiu singur cu gandurile mele...

Revenind, o sa-ti spun ca a cunoaste pe cineva, te duce catre un paradox al comunicarii. In primele mesaje incerci sa abordezi texte inteligente, iesite din tiparul anostului, ceva mai special. Apoi, pe masura ce cunosti mai bine persoana respectiva, vei constata, cu surprindere, ca textele cerebrale se transforma in texte de genul "ce ai facut astazi?" "cum ti-a mers?" "te pot ajuta cu ceva?".

Multi ar confunda aceste texte cu rutina si ar spune ca relatia respectiva s-a corodat. Este o eroare fundamentala in comunicare. Dimpotriva. Cei doi au ajuns la un nivel de intimitate incat fiecare problema, fiecare dorinta, fiecare speranta a unuia este impartasita si de celalalt. Problema apare in masura in care unul din cei doi are impresia ca relatia s-a rutinat. In fapt relatia atunci isi creeaza baza proprie. Si pe acea baza se pune restul.

Numai ca, de cele mai multe ori, tocmai din eroarea de intelegere, nu se mai pune nimic si unul dintre cei doi ia decizia ruperii relatiei:

"Nu ma mai iubeste ca la inceput", cand, de fapt, atunci se pune baza inceputului adevarat.

Pentru ca, vezi tu, intr-o relatie exista 3 etape...

Prima etapa este relatia dintre cei doi necunoscuti, cand cei doi au impresia ca traiesc o poveste de dragoste incredibila... Poate o sa ti se para bizar ce spun, dar etapa asta este cea in care simturile animalice conduc. Dorinta de sex, de necunoscut, de dominare, de a fi dominat, sunt mai puternice decat ratiunea.

A 2-a etapa este cea in care simturile s-au domolit, esti constient ca formezi o pereche cu cel/cea de langa tine si esti convins ca totul va ramane asa pana la adanci batraneti. Este perioada de acalmie, de domolire a simturilor, perceputa ca o intrare in rutina. In fapt, senzatia de rutina inhiba simturile si le ascunde in interiorul fiecaruia. Efectul e simplu si in acelasi timp distrugator: senzatia de dragoste, de dorinta este inlocuita cu senzatia de rutina. Repet, este doar o senzatie pe care cei doi - sau doar unul din ei - o hranesc permanent cu propriile frustrari si ii dau viata.

La etapa 3 foarte putini ajung, mai exact cei care trec de etapa 2. Aici apare dragostea adevarata, aici stii ca iubesti (in prima etapa este dorinta fizica si cea de nou), aici apare

increderea, respectul...

21. Iarna facem mai putin sex?

S-ar putea crede ca un pic de ger si cativa fulgi de zapada sunt argumente suficiente pentru ca organismul nostru sa intre in hibernare, iar viata sexuala sa capete un ritm mai lent. Ei bine, nu este chiar asa! Frigul ne zoreste pasii spre casa, unde stim ca ne asteapta caldura, mancare gustoasa, aroma de citrice si scortisoara, si inca ceva, mult mai bun decat toate astea: iubitul sau iubita.

In razboiul temperaturilor, putinele grade de afara ne fac sa ne simtim mai protejati in casa, in bratele partenerului sau partenerei. Dupa o zi lunga si obositoare, dormitorul pare a fi cel mai potrivit refugiu pentru o relaxare toatala. O partida de sex dezmorteste mintea si trupul mai bine decat un ceai fierbinte sau o ciocolata calda. Sexul face minuni, actionand pozitiv asupra sistemul nervors, intarind totodata metabolismul. Indiferent de varsta, partidele regulate de sex cresc gradul increderii de sine si sudeaza relatia de cuplul.

Tinutele de iarna, pot fi la fel de intrigante si sexy ca si cele care lasa pielea dezgolita, vara. Cizmele elegante cu toc asortate unei fuste de sezon, pana la genunchi si un pulover de mohair fin incins cu o centura care scoate in evidenta talia si bustul, ar contura o aparitie foarte atragatoare, cu siguranta. O vestuta de blana purtata peste o rochie fina, aproape mulata, accesorizata corespunzator, din nou ar putea incanta privirile celor din jur, starnind imaginatia. Chiar daca este frig, nu renuntati la lenjeria intima de calitate cu aspect naucitor. Pe langa faptul ca va face sa va simtiti bine numai gandindu-va la cum aratati in ea, va transforma fanteziile in realitatea atunci cand iubitul nerabdator va devoreaza din priviri, in timp ce va dezbraca. Culoarea rosie predomina, insa nici nuantele de verde, negru, lila sau albul ca de nea nu ies din discutie, in acest sezon. Senzualitatea si feminintatea sunt puse in evidenta de matase, satin, dantela si blanita. Un set de bikini si top din dantela neagra, un neglige de satin cu blanita fina care subliniaza bustul, corsete si body-uri transparente sau seducatoarele mini rochite de craciunite fac deliciul acestui sezon si nu lasa pasiunea sa scada, in ciuda frigului si a iernii.

22. Sexul Liber sau invins de Societate?!

Cat de important este sexul? Extrem de important. Dar cat de importanta este promovarea sa? Chiar mai importanta decat sex-ul insusi, pentru ca statisticile arata ca mai bine de 37% din barbati si mai bine de 42% din femei au un comportament reticent fata de sex, ajungand sa prefere a se inchide in ei insisi decat sa-si faca cunoscute dorintele sexuale. Si asta pentru ca majoritatea se tem de cum ar fi perceputi de ceilalti. Unii ar vrea sa faca sex cu mai multe persoane, chiar si in cazul in care sunt implicati intr-o relatie. Altii ar vrea sa faca sex in grup... Altii ar dori sa faca sau sa lis e faca anumite lucruri si se tem, chiar si in intimitate, sa spune ce si cum...

Dar sa vedem si persoane care s-au straduit sa promoveze sexul fara perdea...

Trupul e creat ca sa fie vazut, nu acoperit!

Toata lumea stie cine este Marilyn Monroe, iar femeile din toata lumea o adora. A fost una dintre persoanele care aveau carisma, o femeie pe care o indrageai de la prima vedere si de care barbatii se indragosteau instantaneu. A fost si una dintre promotoarele nuditatii – intrebata fiind ce poarta in pat, a raspuns ca “Channel no.5, bineinteles”. A promovat independenta femeii si a ramas in memoria tuturor prin cuvintele: “sexul este ceva natural, iar eu aleg naturaletea”. Putina lume stie insa ca inainte de a deveni celebra, Marilyn a pozat nud. Cu toate astea, cand fotografiile au aparut intr-un calendar a avut prezenta de spirit sa le declare “opere de arta”. Moartea sa este invaluita in mister, unii sustinand ca a murit din cauza unei supradoze de droguri, altii ca ar fi fost efectiv ucisa pentru ca aflase anumite lucruri de la politicienii care, in preajma ei, nu stiau sa-si tina gura si se laudau cu diverse... secrete de stat.

Statea in pozitie pentru aparatul de fotografiat

A facut-o Bettie Page, cea care in 1955 devenea Miss Ianuarie in Palyboy. Intrebata cum de reuseste sa iasa atat de bine in fotografie, Bettie a spus ca isi imagineaza aparatul de fotografiat ca pe iubitul sau si drept urmare sta in pozitie care crede ca i-ar placea. Erau vorbe mari spuse intr-o perioada in care oamenii isi ascundeau optiunile sexuale in spatele unui puritantism fals.

Deep Throat in serial

Va vine sa credeti sau nu, in perioada anilor 1972 exista un serial care chiar asa se numea: Deep Throat, iar starul din rolul principal se numea Linda Lovelace. Intr-un interviu acordat unei reviste in 1973, Linda isi arata convingerea ca “... ar fi mai putine probleme in lume daca toata lumea s-ar bucura de placeri sexuale in fiecare zi...”. Dupa cum se vede, draguta de ea stia ce inseamna un barbat pe punctul de a exploda in pantaloni sau o femeie care isi ingroapa singura libidoul dupa primul esec sentimental.

Guru in Supersex si Superflirt

Unii i-au spus specialista in sex, altii au numit-o guru al sexului, altii in fel si chip. Totusi, Tracey Cox este o specialista in psihologie sexuala, sfaturile sale aparand in mai multe carti dintre care cele mai cunoscute sunt Supersex si Superflirt. Autoarea a sintetizat limbajul trupului si cuvintele inocente in spatele carora se ascunde dorinta carnala ce nu poate fi transmisa prin vorbe din cauza timiditatii si le-a pus la dispozitia tuturor. Cei care reusesc sa citeasca cartile ei de specialitate pot sa faca fata cu brio sistemului actual de date-ing, in fiecare spune vorbe fara noima si vrea ca celalalt sa inteleaga: “vreau sa facem sex”.

23. De ce inseala barbatii?

Barbatii sunt genetic diferiti fata de femei, atat de diferiti incat uneori ni se pare ca am fi facuti fiecare dintr-un cu totul alt aluat. Barbatii, care fac parte dintr-un cuplu, percep total diferit fata de femei, complicatiile ce apar intr-o relatie. Nu sunt putine femeile care au senzatia ca, pentru a mentine o relatie cu un barbat, au nevoie de o rabdare constanta, curaj si munca titanica. Peste certuri, mai mici sau mai mari, treci, incerci sa spui ca vina iti apartine si tie, mai inchizi ochii, incerci o reconciliere....dar ce faci atunci cand dezechilibrul avanseaza, iar el ajunge sa te insele? Unele femei trec si peste asta, insa traiesc cu aceasta amintite neplacuta toata viata. O femeie inselata intodeauna va spune ca ar fi preferat sa fi fost atentionata de la inceput. Oare asa sa fie? Presupunem sau stim cu siguranta care ar fi motivele ce-i indeamna pe barbati sa-si insele partenerele?...

1. Atractia fizica fata de altcineva?

In general, barbatii nu tin piept, cu succes, unei femei ce poseda calitati fizice deosebite. Ce-i drept, unii se multumesc numai sa o priveasca, altii, pur si simplu nu se pot abtine de la a incerca mai mult. Facand asta, deseori se arunca intr-un joc periculos, cazand prada atractiei fizice, cu riscul de a pierde o relatie de lunga durata sau, mai grav, o familie. Cand vine vorba de o femeie frumoasa, barbatilor le este foarte usor sa insele, gandidu-se la aceasta ca la o „mica placere nevinovata” sau ca la o reconfirmare a abilitatilor de cuceritor. Sigur, am pledat aici pentru cazul femeilor frumoase care atrag barbatii aproape neconditionat, dar evident, frumusetea nu este singurul criteriu. Orice femeie se poate constitui in punctul vulnerabil al unui barbat, indiferent de aspectul sau.

2. Nu mai suporta cicalelile?

Satui de certuri si replici taioase, pe care le aruncam ori de cate ori avem ocazia, barbatii prefera sa isi gaseasca linistea in alta parte. Si unde e mai bine decat in bratele unei alte femei, care ii ofera, pe langa placeri netraite de mai mult timp, o liniste constanta. Barbatii urasc certurile si cauta tot felul de refugii, descoperind, cu usurinta, intelegerea mult dorita, seara tarziu, lucrand peste program cu o colega sau discutand cu o fosta prietena. Daca aceste discutii si compania femeii respective ii confera liniste si confort, treptat, orele petrecute impreuna se vor inmulti. De aici si pana la a te insela nu este decat un pas. Asadar, a fii mai diplomata si a inchide ochii din cand in cand, poate fi secretul unei relatii lungi si frumoase.

3. Nu esti mereu langa el?

Ca sa multumesti un barbat, trebuie sa indeplinesti multe conditii, iar cariera ta de succes nu se regaseste printre ele: putin timp liber, deplasari, mintea ocupata constant cu probleme de serviciu......unde ar mai avea loc si el? Barbatilor nu le place singuratatea si fac fata destul de greu provocarilor care se ivesc exact in momentele cand se simt vulnerabili, cand au nevoie de multa atentie. Chiar daca la inceput relatia parea una desavarsita, in care cei doi isi planificau activitatile asa cum vroiau, pe parcurs, lipsa timpului petrecut impreuna incepe sa deterioreze relatia. Pentru el, dupa-amiezele petrecute cu prietenii sau jucand rolul de gospodina in casa, au devenit plictisitoare asa ca, inlocuirea acestora cu alte activitati petrecute intr-o companie feminina, mult mai agreabila, s-a facut pe nesimtite. Atentia dupa care tanjeau le este acum la indemana, iar scuza este cat se poate de simpla: nu vreau sa stau singur, sa astept la nesfarsit! Deci, nimeni nu este de neinlocuit!

4. Orgoliul masculin i-a fost ranit?

Un simplu zambet din partea unui prieten sau coleg de-al tau, replici sau gesturi din partea acestora, pe care partenerul tau sa le interpreteze gresit, sunt doar cateva motive

sa-i raneasca orgoliul. Barbatii nu suporta sa fie pusi in inferioritate, sub nicio forma. Ca drept „rasplata”, pentru a-si demonstra lor insisi ca inca isi pot exercita atractia asupra femeilor, nu vor ezita sa se lanseze intr-o aventura extraconjugala!

N-as putea afirma ca toti barbatii inseala, dar pot spune ca, in anumite momente, granita dintre a insela si a nu insela este atat de fragila, inca se poate rupe oricand, din pacate.

24. Punctul G, realitate sau legenda sexuala?!

Toata lumea care face **sex** cel putin o data are impresia ca stie totul despre sex si ca, vezi Doamne, singurele necunoscute sunt doar pozitiile. Mai mult, cand o **prietena** te intreaba daca ai avut orgasm cu prietenul sau iubitul, de fiecare data raspunsul este, invariabil, acelasi: bineinteles. Si te gandesti cu ciuda ca al tau nu a avut destula rabdare ca sa-ti ofere si tie placere si ca singura lui dorinta a fost cea de a te avea, de a se descarca sexual, apoi de a dormi sau a se uita la meci.

Apoi iti aduci aminte ca undeva ai auzit de punctul G. Ba mai mult, toata lumea afirma ca stie cu exactitate unde este punctul G – si evident iti spune de cate ori l-au avut ele stimulat. Realitatea este cu totul alta: punctul G exista dar 90% dintre femei nu l-au avut niciodata stimulat, pentru ca stimularea lui nu este atat de usoara cum lasa unele sa se inteleaga.

Sa vedem ce putem sa reparam din situatia asta...

In primul rand punctul se afla in spatele peretului din fata al vaginului, la o adancime de circa 6-8 centimetri. Suprafata sa este putin mai mare decat a unui bob de mazare. Iar acest bob se mareste la fiecare stimulare. Dar cum poate fi stimulat? Pentru ca fara stimulare nu prea poate fi identificat. Simplu: prin preludiu prelungit sau in urma unui act **sexual** terminat cu un orgasm. In timpul orgasmului punctul G se dilata si stimularea lui ulterioara poate crea niste senzatii fantastice, prelungind orgasmul cum nici nu ati visat. Stimularea in afara actului sexual se poate face ori cu degetul ori, cel mai bine, cu o jucarie de silicon, de preferat un vibrator special, cu capul indoit, care este facut sa atunga zona respectiva.

Nu va jenati sa cumparati un vibrator pentru perioadele in care faceti **sex** cu iubitul: va asigur ca el insusi va fi excitat de prezenta acestui obiect. Pentru ca visul pervers al unui barbat este acela de a-si vedea femeia posedata de un alt barbat. Evident, in realitate nici unul (sau aproape nici unul nu-si doreste asa ceva) dar virtual toti doresc asta. Deci faceti-i o surpriza iubitului vostru si cumparati un vibrator special pe care sa-l folositi impreuna pentru stimularea punctului G. O sa aveti placere amandoi: tu pentru ca te va stimula el, el pentru ca te va vedea pe tine stimulata iar la final il vei recompensa cu siguranta.

Ca pozitie penrtu o buna stimulare este penetrarea pe la spate, **femeia** stand sprijinita nu pe palme ci pe coate, astfel incat fundul ei sa fie orientat in sus. In felul acesta penetrarea va fi, practic, de jos in sus, catre zona unde se gaseste celebrul punct.

Un ultim sfat: pentru stimulare, nu alegeti un vibrator prea gros – luati unul mediu sau chiar subtire pe care il puteti folosi, in anumite cazuri si pentru stimularea anala – daca sexul anal va provoaca durere, stimularea anala cu un vibrator subtire, in timp ce sunteti penetrate normal de partener o sa va produca senzatii extraordinare: e ca si cum ati fi posedate, in acelasi timp, de doi barbati.

Succes si invatati sa va bucurati de tot ce este placut.

25. Talismane pentru dragoste

Dintotdeauna cei care au cunoscut magia au fost putini la numar. Tainele acesteia s-au relevat doar unei mici elite. Si asta nu dintr-un egoism de casta, ci din cauza fortelor fantastice pe care le reprezinta magia, a fortelor care, o data eliberate, nu pot fi decat cu greu controlate

si asta de catre persoane cu o vointa de fier. Cum practica ritualica reprezinta ceva dincolo de natura umana a oamenilor, pentru stapinirea fortelor spirituale e nevoie de anumite lucruri, obiecte, care sa sporeasca puterea oamenilor. Din aceste motive exista pandative, inele, bratari, statuete si alte obiecte de cult, care au darul de a concentra, pentru o anumita perioada de timp, forta pe care o cheama initiatul.

Cum, din nefericire, uneori pe fortele de dincolo de noi pun stapinire oameni cu ganduri nu tocmai curate, trebuie sa ne protejam. Mai mult, pe Pamant exista o serie de spirite libere, unele chiar rebele care, refuzind sa se supuna Divinitatii, incearca prin toate mijloacele sa faca rau oamenilor. Acestea sunt uneori si mai periculoase. Pentru protectia noastra, in general si a celor din jurul nostru, folosim diverse talismane. Cei mai multi spun ca sunt purtatoare de noroc, unii spun ca sunt obiecte vrajitoresti.

In realitate, talismanele sunt chei personale de acces la anumite nivele spirituale. Fara acele chei nu ar exista posibilitatea ca oamenii sa se opuna fortelor negative care ii sicaneaza.

Verighetele, cele mai purtate talismane

Verighetele pot fi considerate cele mai folosite talismane, desi majoritatea celor care si le pun pe deget, habar nu au la ce sunt bune. Ei respecta traditia, indiferent de religie. Putini stiu ca verigheta a fost un juramint pe care oamenii il faceau zeilor, de supunere oarba, primind, in schimb, protectia acestora. Cei care refuzau sa depuna juramintul solemn sfarseau prin a se desparti de perechea lor sau erau pedepsiti alftel, fie prin sterilitate fie prin pierderea averii si a casei fie prin alte mijloace pe care zeii le foloseau impotriva celor care ii sfidau.

Chiar si in **religia** noastra ortodoxa, verigheta este mai mult decat un juramint de credinta pe care si-l rostesc mirii unul altuia. Ea arata ca din clipa unirii in sfanta **biserica**, cei doi soti vor fi mereu protejati de **Dumnezeu**, ei si casa lor. Iar daca unul dintre ei isi va calca juramintul de credinta, pedeapsa Domnului se va rasfringe asupra lui atunci cand se asteapta mai putin.

Ioana Visan, din **Cluj**, a fost crescuta intr-o educatie ateista, sfidand existenta Trinitatii si a oricarui sfant pe care ii considera doar oameni. De aceea, cand s-a casatorit a refuzat sa intre in Biserica si si-a pus singura pe deget, verigheta, pentru ea si sotul sau. Cativa ani de zile totul a mers bine apoi, dintr-o data, cei doi au inceput sa se certe din motive puerile, fiind pe punctul de a divorta.

*“Nu mai stiam ce sa fac. M-am dus la tot felul de vrajitoare ca sa-mi pot pastra sotul, dar parea ca totul este in zadar. Pana la urma mi-a spus o vecina in varsta sa merg la **biserica** si sa fac cununia religioasa. <Maica, du-te, nu mai sta, ca ai maniat-o pe Maicuta Domnului si d-aia iti merge asa>.”*

Si chiar daca nu credea in **Dumnezeu**, pana la urma s-a dus la un preot, i-a explicat tarasenia si acesta a cununat-o cu sotul sau. Chiar din ziua urmatoare certurile au incetat ca prin farmec iar de atunci, doamna Visan merge regulat la **biserica**.

*“M-am convins ca, indiferent de faptul ca noi nu-l vedem, **Dumnezeu** exista si ii ajuta pe cei ce cred in ei si-i pedepseste pe cei care-l sfideaza.”*

De asemenea, este importanta forma verighetei, fiecare figura geometrica generind o anumita energie care influenteaza purtatorul.

Martisorul – cel mai vechi talisman

Cu o vechime de mii de ani, martisorul era purtat de barbatii care doreau sa fie protejati

nu de Marte, zeul razboiului, cum ar fi tentati sa creada cei mai multi, ci de Jupiter (la romani), Zeus (la greci) si in general zeitatea suprema. Cele doua culori reprezinta fortele domanante din univers, albul reprezentind energiile necreate, fortele primare, primordiale, iar rosul fiind culoarea fortei in continua expansiune – culoare preferata de aproape toti imparatii si stapinii imperiilor terestre.

Cele mai vechi **talismane** aparute sub forma martisoarelor erau confectionate din pietre de rau vopsite in alb si rosu insirate pe o sfoara si purtate la git, avind menirea de a-l proteja pe purtator. Faptul ca se purta la inceputul primaverii este legat de renasterea tuturor fortelor spirituale in aceasta perioada.

Talisman pentru iubire

Luati o crenguta mica de alun, de cativa centimetri. Turnati pe ea cateva picaturi de ulei sfintit, luat de la **biserica**. Numarul de picaturi trebuie sa fie egal cu numarul de litere din numele de botez al persoanei **iubite**. La fiecare picatura turnata, rostiti o litera. Mai aveti nevoie de un mic cristal de cuart, din cele care se gasesc in apropierea oricarei mine sau pe care puteti sa-l cumparati din diverse locuri. Puneti cristalul pe o bucata de placaj iar in fata lui puneti o fotografie cu persoana iubita.

Cristalul nu trebuie sa fie mai mare de cativa centimetri. Timp de 7 seri aprindeti cate o lumanare si picurati ceara in forma unui cerc, de jur imprejurul cristalului, spunand de fiecare data, pana faceti cercul complet:

“Te leg pe tine, X, de mine. “

Apoi lasati sa va cada de fiecare data cate trei picaturi pe dosul palmei stangi, rostind:

“Cum ma arde pe mine ceara, asa sa il arda pe X dorul de mine si sa ma iubeasca.”

In cea de a opta zi, luati cristalul, mergeti la un mester de giuvaeruri si dati o gaura mica in el, apoi introduceti un mic suport metalic de care sa prindeti un snur. Purtati talismanul permanent la gat sau, daca puteti, dati-l persoanei iubite sa-l poarte. Crenguta de alun aruncati-o intr-un rau, spunand:

“Cand se va intoarce lemnul la mine, atunci sa-si intoarca si X fata de la mine.”

26. Terapie prin atractie sexuala

In urma cu aproape un an si jumatate, un psiholog din Toronto, Canada, uimea lumea stiintifica cu un nou procedeu terapeutic, aplicat in premiera mondiala. Richard Morrison afirma ca el trateaza pacientii, barbati si femei, folosindu-se, nici mai mult nici mai putin decat de dorintele lor sexuale. In mare, terapia se bazeaza pe contemplarea anumitor parti ale organismului uman, in special fesele (atat la femei cat si la barbati) si sinii, respectiv pectoralii. La vremea respectiva mass media canadiana a fost impartita in doua taberi, pro si contra. O puternica pozitie impotriva noii metode de tratare a diverselor boli a avut Biserica care, prin

reprezentantii sai a afirmat ca terapia nu e altceva decat o mascare a depravarii sexuale, o incurajare a tendintelor catre pornografie si prostitutie. In exclusivitate pentru catatorii <Dracula> am realizat un interviu prin Internet cu dr. Morrison.

Spuneti-ne, cum v-a venit ideea introducerii acestei terapii care este, de ce sa nu recunoastem, putin ciudata?

Nu i-as spune ciudata ci mai curand novatoare. Am plecat de la o idee de-a dreptul banala. Am vazut ca, pe strada, de fiecare data cand trece o femeie frumoasa, barbatii intorc capul dupa ea si primul loc unde privesc sunt fesele femeii. Puteti spune ca, practic, rezultatele acestei terapii se bazeaza, in mare masura pe…. fundul femeilor. Si nu este o simpla sintagma sau o incercare de a atrage clienti. Se stie ca rezultatele cele mai bune le are un barbat satisfacut din toate punctele de vedere. Dar, fiecare barbat are visele lui sau mai exact, fiecare barbat viseaza o femeie. Acelasi lucru e valabil si pentru femei, dar pe invers. Si daca ajuti ca aceste persoane sa-si implineasca visul, vei obtine din ei niste persoane apte pentru activitatea in societate. Din contra, un barbat sau o femeie care nu au parte de lucruri frumoase vor avea un tonus psihic scazut si randamentul lor ca parte din societate va fi foarte scazut.

Au existat voci care v-au acuzat de faptul ca metoda dumneavoastra este un indemn ascuns la prostitutie.

Eu nu vand imagini de trupuri, eu vin in intimpanarea dorintelor oamenilor. Sa spunem ca un om are o anumita dorinta ascunsa - nu trebuie sa si-o reprime. Daca s-a autoanalizat pe el insusi si posibilitatile pe care le are si a ajuns la concluzia ca niciodata nu va obtine acel lucru, eu il ajut sa-si recanalizeze visul, dorinta. Nu exista riscul ca unii barbati sau chiar unele femei, in urma terapiei, sa cedeze nervos si sa confunde imaginatia cu realitatea? Exista posibilitatea ca aceste persoane sa hartuiasca sexual pe cei din jurul lor sau chiar sa se ajunga la violuri?

Daca ar fi sa dau un raspuns legat de viata de toate zilele, putem spune ca orice activitate are un caracter de hartuire sexuala. Dar nu trebuie sa confundam aprecierea estetica si hartuirea sexuala. Prin lege, hartuirea sexuala este incercarea de intretinere a unor raporturi sexuale conditionate de obtinerea unor avantaje sau si mai des de posibilitatea de pierdere a acestora. Cum s-ar spune, hartuirea sexuala e data de putere si se manifesta in plan ierarhic, de sus in jos, pe verticala. In schimb, aprecierea calitatilor fizice se poate face oricand si oricum, respectind rigorile legii si fara sa perturbi libertatea de optiune a celuilalt. Cat despre violuri, nici nu se pune problema. Metoda mea nu va duce la cresterea numarului acestora ci din contra. Prin exprimarea interioara a unor refulari sau dorinte, se va reduce manifestarea exterioara a acestora.

Spuneti-ne cateva vorbe despre metoda in sine, pe ce se bazeaza?

Imbin cunostintele de psihologie cu cele de energetica chinezeasca, existente in fiecare organism uman. In primul rand, as vrea sa atrag atentia ca sedintele au rolul de a orienta pacientul, de a-i canaliza, imaginatia, dorinta si vointa in asa fel incat rezultatul obtinut sa fie maxim. Orice incercare de a executa singur exercatiile recomandate poate duce la un esec si chiar mai mult, la anumite dereglari psihice.Inainte de inceperea tratamentului propriu-zis, fiecare din pacienti primeste spre completare un chestionar cu 95 de intrebari. Unele sunt generale, asupra vietii lor personale, despre ce boli au avut sau despre ce preferinte culinare au, ce hobby-uri. Iar altele sunt intrebari pentru completarea personalitatii fiecaruia. Iar tratamentul va fi efectuat doar in baza concluziilor pe care le desprind din raspunsurile la intrebari. Nu accept nici un pacient care sa nu completeze formularul.

In tratament folositi niste ochelari speciali. Care este rolul acestora?

Sunt ochelari de soare, de vedere sau doar decorativi? Ochelarii sunt, practic, secretul terapiei mele. Sunt niste ochelari speciali, avind trei pelicule suprapuse. Prima pelicula este pentru corectarea eventualelor probleme de vedere, a doua este dintr-o sticla colorata, speciala, iar ultima pelicula actioneaza asupra nervului optic. In cazul pacientilor fara tulburari de vedere se folosesc ochelari doar cu 2 pelicule. Folosesc culori diferite in functie de boala pe care o tratez.

Ne puteti da cateva exemple?

Pentru tratarea depresiilor nervoase, de exemplu, folosesc ochelari albastri pentru femei si verzi pentru barbati. Apoi, functie de pacient si de dorintele lui sexuale, ii pun in fata, la o distanta de 90 de centimetri, o fotografie nud sau imbracata sumar. Important este ca privirea pacientului sa fie la un unghi de 20 de grade fata de sinii sau fesele pe care le priveste. Numai in aceasta pozitie subconstientul poate inregistra imaginea ca atare, fara ca informatia sa fie procesata de acea parte a creierului care inregistreaza imaginile. Pentru pacientii care sufera de complexe de inferioritate, folosesc niste ochelari cu pelicula rosie, atat la femei cat si la barbati.

Pentru cititorii nostri care doresc niste amanunte suplimentare, spuneti-ne, practic in ce fel contemplarea insistenta a unui fund sau a unor sani poate trata o persoana de diverse boli?

Vechii doctori greci nu tratau o boala doar pe baza medicamentelor sau a ceaiurilor. Ei stiau ca daca sufletul nu e tratat in acelasi timp, boala poate recidiva sau poate sa apara sub o alta forma in organism. Si la ora actuala mecanismul este acelasi. Aparitia unei boli este, de cele mai multe ori, consecinta a unor sentimente nerefulate si inchise in noi. Pana acum, rezolvarea conflictelor interioare si tratarea unor boli rezultate ale acestora s-a facut prin hipnoza. Din pacate, hipnoza nu este o metoda tocmai buna pentru pacienti, pentru ca, practic, forteaza schimbarea organismului de asa natura incat acesta sa faca eventualele corecturi de natura terapeutica.

Metoda mea insa vine in intimpanarea dorintelor pacientului, scotindu-le la iveala si folosindu-le pentru reorientarea psihica a acestuia. Ca sa fiu mai explicat, pentru barbatii care sufera de depresie si aleg ca imagine o pereche de sini. In primul rind, acestia sunt persoane care, din diverse motive, si-au dorit toata viata sa se culce cu o femeie superba fara sa aiba succes in aceasta directie. Punandu-i in fata imaginea dorita de ei, ochelarii le vor stimula imaginatia si le vor crea impresia de posesiune, fara ca pentru asta sa fie nevoie de stimuli fizici. E ca un fel de realitate virtuala, cu diferenta ca in cazul metodei mele efectul asupra subconstientului este permanent, nu doar temporar. Urmarea este fireasca: conflictele interne sunt rezolvate si are loc o crestere a tonusului psihic.

Folositi de regula imagini cu vedete sau fotografiile unor persoane normale, necunoscute? In cazul acesta ne puteti spune un nume, doua?

In marea majoritate a cazurilor, imagini cu vedete. As putea sa va dau o lista foarte, foarte lunga cu nume de personalitati si vedete preferate de pacientii mei. Va pot spune ca un numar mare de barbati prefera sanii Pamelei Anderson si fundul lui Jennifer Lopez, in timp ce femeile vor sa priveasca imagini cu Brad Pitt sau Tom Hanks. Sunt doar cateva din multele preferinte sexuale ale pacientilor mei.

In incheiere, puteti adresa cateva cuvinte cititorilor nostri?

Ce pot sa le spun e ca trebuie mereu sa aiba incredere in ei insisi, sa nu se teama sa faca ceea ce doresc iar daca, din diverse motive, nu au curajul sa inceapa o treaba singuri, atunci sa apeleze cu incredere la un psiholog. Rostul nostru e sa ii ajutam pe oameni sa se regaseasca si sa gaseasca in ei puterea de a da viata propriilor vise.

27. Si barbatii plang...

Uneori plang si eu, atunci cand nu ma vede nimeni.....si ma ascund de oameni ca ei sa nu-mi vada lacrimile.... Plang pentru un vis care s-a implinit dar a fost prea scurt....sau plang pentru ca e prea tarziu sa-mi realizez visul... stiu, scumpa prietena, "niciodata nu e prea tarziu"... Doar ca uneori am impresia ca, totusi, exista un prea tarziu. L-am trait si inca-l mai traiesc. Pana cand oare? Cine stie?! Fiecare om isi are propria sa Soarta. Si tu si eu, ne avem propria Soarta de care nu putem scapa orice vom face. Nu uita ca exista o diferenta intre Soarta si Destin. La un moment dat le-am confundat. Am crezut ca daca pana la un moment dat mi-am croit singur Destinul, asa cum a fost el, pot sa fac acelasi lucru si cu Soarta mea. Si-am fost lasat sa ajung undeva sus, intr-un loc de unde am putut vedea FERICIREA. Si atunci cand am intins mana, atunci cand am strigat numele fericirii, am fost lasat sa cad. Sa cunosc caderea si, cel mai crunt, sa-mi cunosc si sa-mi traiesc decaderea... sa cunosc singuratatea, dar nu acea singuratate tipica oamenilor care se retrag din viata, ci acea singuratate traita in mijlocul multimii, al prietenilor, al cunostintelor... sa fiu inconjurat de oameni si sa fiu singur, fara sa gasesc pe cineva care sa raspunda chemarii sufletului meu... Si mi-am dorit uneori sa cunosc SOARTA, sa stau fata-n fata cu propria-mi soarta si sa-i spun, nu fals, ci din toata inima, "Iarta-ma surioara pentru ca am uitat ca existi."... Si apoi, apoi sa-mi inchid durerea undeva in strafundurile sufletului meu, intr-un loc ascuns. S-o rog sa-mi pazeasca durerea si sa nu o mai lase niciodata sa iasa la lumina. Dar oare va putea ea sa faca una ca asta?...

28. Cum este sex-ul dupa 30 de ani

Am stat sa ma gandesc ce mi-as dori eu, acum, dupa ce am trecut de 30 de ani. De la viata, in general si de la iubitul meu, in special. Am trecut in revista toate darurile pe care le-

am primit de-a lungul anilor, inca din copilarie. Tot ce am primit de la parintii mei, de la bunicii mei, de la **prietenii** sau prietenele mele... De la unii am primit jucarii, de la altii am primit haine... Unii mi-au oferit **vacante**, altii mi-au platit **leasing**-ul la masina. Si totusi, nici un dar nu m-a bucurat atat de mult pe cat as fi vrut eu. Poate din cauza ca am considerat mereu ca totul mi se cuvine...

Asa erau vremurile si asa eram si eu... Sunt frumoasa si am fost asa de cand ma stiu, iar barbatii din jurul meu s-au intrecut care mai de care sa-mi faca pe plac...

Indiferent de varsta lor, barbatii m-au placut si m-au vrut.... Si am profitat de asta, asa cum profita toate **femeile** frumoase... Nu am stiut sa apreciez oamenii cu suflet bun... nu am stiut sa apreciez barbatii care nu erau bogati si frumosi dar al caror suflet era deosebit... Treptat in jurul meu s-a format un gol... Nu, nu e vorba despre un gol fizic – barbatii inca sunt la picioarele mele... dar ce folos daca acestia sunt interesati doar de fizicul meu?

Le simt pofta din priviri... Le simt mangaierile vulgare ori de cate ori le dau ocazia sa puna mana pe mine... si le dau voie, pentru ca imi place sa fac **sex**, imi place sa fiu iubita. Pana la 30 de ani imi placea sa ma simt posedata... imi placea sa le las barbatilor niste amintiri fantastice despre mine... sa nu ma uite niciodata si sa-si aduca aminte de mine ca de femeia cea mai speciala din viata lor. Anii insa au trecut si lucrurile s-au schimbat...

Acum, la 30 de ani, imi este sila de barbatul care se misca in mine, care gafaie in urechea mea si-mi sopteste cuvinte vulgare avand impresia ca ma excita. Imi este sila de strigatul lor din momentul in care isi dau drumul in mine si imie ste si mai sila cand ii vad ca imediat dupa aia ies din mine si ma intreaba: “A fost bine, ti-a placut si tie, nu?!”. Si cel mai sila imi este de mine pentru ca nu am curajul sa le arunc in fata tot ce cred despre ei... Nu pot sa le spun cata greata imi este de atingerile lor si cat de mic le este penisul pe care ei il cred peste limitele normale...

Poate ca dupa 30 de ani femeia se schimba sau poate ca dupa 30 de ani doar ne maturizam, constientizand ca tot ce ne placea odata era gresit... Nu avem insa curajul sa spunem adevarul in fata de teama ca am ramane singure, fara barbati in preajma noastra, fara sa fim mangaiate sau sarutate... Fara sa mai facem **dragoste** cu un “atlet” ci cu... cine se nimereste...

Si atunci inchidem ochii si speram sa apara acel Fat Frumos, bun la suflet, care sa ne scape din capcana sobolanului, care sa ne ajute sa fim noi insine, sa nu mai traim in minciuna. Sa putem sa-i spunem sefului libidinos care s-a dat la noi ca este un impotent si sa-l atentionam ca o vom suna pe nevasta-sa sa-i spunem ce tine la usa ei...

Sa putem sa respingem cu demnitate avansurile unor macho din anturajul nostru... Sa putem sa spunem oricand: sunt o femeie independenta si ma mandresc cu asta! Si mai ales sa putem sa facem iarasi **sex** sau **dragoste** cu aceeasi pasiune ca in primele momente ale vietii noastre sexuale. Ca in acele momente in care simteam la fiecare atingere a unui barbat mii de fluturasi in stomac si cand asteptam sa fim patrunse de penisul lui, sa simtim fiecare milimetru al sau intrand in noi si daruindu-ne clipe de neuitat...

Oare as mai putea trai inca o data totul?...

29. Ploua si noi doi ne iubeam

E o seara superba de mai... Ploua marunt, cu stopi mici... **Lumea** fuge sa se ascunda

de ploaie...Doar noua nu ne pasa, pentru ca pe noi, stropii ne ploaie ne tin impreuna...Te tin usor de mana si mana imi tremura. Dar tu crezi ca e din cauza ploii. Mergem tacuti, ascultand **povestea** fiecarei picaturi de ploaie... Nu ne dam seama, dar pasii ne indreapta catre **Herastrau**... Acolo e parcul unde ne-am intalnit prima oara...

Poate ca Destinul ne poarta acum din nou prin locurile unde ne-am cunoscut... Deodata, poate din cauza unei pietre, poate din alta cauza, te-ai impiedicat. Te-am prins usor si umerii ni s-au atins... Am tresarit amandoi si ne-am retras, speriati... Atingerea ne arsese... Sau poate doar ne speriase. In fond, eram doar doi copii care-si doreau sa intalneasca **dragostea** in viata lor...

Usor, degetele noastre s-au atins din nou, cate unul, pana cand mainile s-au gasit, undeva, intre teama si dorinta... Am continuat sa mergem pe alei, doar noi. Noi si ploaia...

Cand ne-am oprit, oare cine sa stie cat **timp** trecuse, eram langa o tufa de liliac alb... Mirosul florilor de mai ne imbata... Cu strangere de **inima**, am rupt o crenguta mica si ti-am oferit-o... M-ai privit in ochi si am stiut ca nu-mi doream altceva... Iar floarea, sarmana floare de liliac, era uda. Poate de picaturi, poate ca erau lacrimile ei, poate ca din fiecare cate putin... Dar liliacul plangea de **fericire**. Te vazuse si ramasese mut in fata frumusetii tale. El, care peste cateva zile ar fi murit oricum, sub razele soarelui, el avea bucuria sa straluceasca in mana unei fete frumoase... O fata care

Simteam fiori... niste fiori pe care nu-i mai simtisem de mult. De fapt, cu cat ma gandeam mai mult, imi dadeam seama ca nu-i simtisem niciodata. Doar imi dorisem sa-i simt... Te-am privit in ochi, cautand in privirea ta un raspuns. Mi-era teama de ceea ce ar putea urma. Mi-era teama de mine, de tine, dar cel mai mult imi era **teama** sa nu gresesc. Cu un gest, cu o privire... Iar tu, ai ridicat catre mine ochi-ti tristi... Da... dar in ochii tai, departe, in strafunduri, zarisem o **luminita**... Si poate tocmai luminita aceea mi-a dat curaj.... Mi-am ridicat usor mana si te-am atins pe obraz, ca o parere... Ai tresarit usor... Cu teama si dorinta, m-am apropiat usor de tine. Si intr-o clipa pe care-o asteptasem atata timp, ti-am atins usor buzele... Iar buzele tale m-au ars... Ti-ai ridicat mainile si m-ai cuprins pe dupa gat... M-ai strans puternic in brate si te-ai lipit de mine. Si buzele tale, fierbinti, s-au intredeschis... Si au lasat loc unui sarut pe care, la inceput, nici unul dintre noi nu il credea posibil...

Era un sarut dincolo de inocenta, dincolo de dorinta, dincolo de **teama**... Lumea din jur era a noastra. Eram doar noi doi si ploaia... Ploaia care ne udase pana la piele si care facuse ca hainele sa ni se lipeasca de trup... Incet, cu miscari domoale, mainile mele au coborat de pe parul tau pe spate. Te-am simtit cum te incordezi, cum spatele se arcuieste sub mainile mele, necunoascute pana acum... Purtai o fusta neagra, putin peste genunchi si o bluza alba, cu nasturi de sidef... Imi era teama sa nu te pierd. Te asteptasem o viata-ntreaga si acum, cu un simplu gest, puteam sa te pierd... Si teama imi sporea focul launtric, foc pornit din dorinta si din **iubire**, foc viu, care te arde pe dinauntru...

Iar mainile mele, mainile mele continuau sa coboare pe spatele tau, parca fara sa ma mai asculte, incercand sa te descopere, sa simta trupul care nascuse dorinta din mine... Si iata ca, de-odata, mainile mele se opresc cateva secunde pe pantecul tau, ca si cum ar fi simtit dorinta din tine... Incet, au inceput sa urce, oprindu-se doar in fata unui dulce obstacol facut din sanii tai... Ai tresarit din nou si m-ai cuprins mai tare in brate... Parca nici nu mai eram noi. Eram doar doua dorinte care gasisera, intr-o lume rea, timp si spatiu ca sa se impleteasca... Am inceput sa-ti deschid nasturii. Incet... Mai intai cel de sus... Apoi unul cate unul toti nasturii pana cand bluza ta s-a dat deoparte, lasandu-ma sa-ti vad trupul...

Si iarasi mana mea s-a oprit pe pantecul tau fierbinte, doar ca de data asta era piele pe piele, fiori peste fiori, dorinta peste dorinta... Cu **teama** ti-am desprins sutienul, ca si cum as fi facut asta in fiecare zi si-n fiecare noapte... Te-am luat in brate si te-am purtat pana pe iarba. Te-am asezat, povara dulce, incercand sa nu te lovesti. Ploua... Si iarba era uda...Ploua peste trupurile noastre fierbinti si ploaia nu reusea sa stinga focul din noi... Eram doar noi doi si

ploaia... Si iarba care incerca sa te mangaie... Ti-ai dat capul pe spate si buzele mele au gustat din dulceata gatului tau... Dar gura mea nu se multumea cu atat. Erai acolo, ofranda a unei nopti de **dragoste**...

Iar buzele mele au inceput sa coboare pe trupul tau... Ai tresarit si ai gemut in clipa in care ti-am atins sanii... Iar mana isi incepuse din nou coborarea, trecand peste un trup pe care incerca sa il descopere, trecand de sani, de pantec si oprinduse pe coapsele tale... Erai incordata... Si iti simteam tremurul... Si mana, mana a continuat sa coboare **independent** de mine, pana sub genunchi, incepand apoi sa urce, parca si mai incet, pe partea interioara a coapselor... Nu mai stiam de noi... Nu mai stiam de mine. Nici macar nu mi-am dat seama cand am fost in tine... Doar tipatul tau a rupt tacerea noptii... Eram noi 2, in iarba, inlantuiti de dragoste. Iar ploaia ne acoperea cu stropii ei...

Strigatul tau, repetat incet in tacerea noptii, era singurul care ne amintea ca suntem vii si ca nu visam... Pierdusem notiunea timpului. Nu mai stiam daca trecusera minute sau ore... Doar focul din mine crestea, crestea continuu, incerca sa treaca in tine, sa-l stinga pe al tau... Apoi, dintr-o data, am simtit ca un fel de explozie... Si-am mai auzit un strigat usor, venit din partea ta...

Cand ne-am revenit, te-am privit, fara sa te intreb nimic. Priveai undeva departe, catre cerul inorat... Lacrimi iti curgeau si se amestecau cu picaturile de ploaie... Am vrut sa te intreb de ce plangi, dar privirea ta mi-a raspuns inainte de a pune intrebare... mainile tale strangeau micuta crenguta de liliac. iar lacrimile... Lacrimile erau de fericire, pentru ca existase o noapte de mai, o tufa de liliac, pentru ca plouase si pentru ca, toate astea complotasera ca sa fim impreuna. Restul, nu mai conta...

30. Cand pierzi increderea in oameni

Cel mai greu in viata este sa ai incredere… de fapt, cel mai greu este sa iti pierzi increderea… Citeam, acum ani multi, in Shogun, ca omul, in viata, nu trebuie sa aibe incredere decat in el insusi… si asta doar daca se poate controla… Si japonezii nu considerau asta ca o jignire ci ca prima lectie de viata: sa nu ai incredere in nimeni… Noi crestinii ar trebui sa inlocuim aceasta incredere cu credinta.

Personal incerc sa dezvolt un concept nou, propriu: **Sa ai credinta in Dumnezeu si incredere in tine**…

Cred ca fara aceste 2 lucruri nu poti trece prin viata. Ai nevoie de incredere in tine, in fortele tale, in ceea ce este in tine si nu stii… Si mai ai nevoie ca, atunci cand increderea in tine este zdruncinata, sa poti sa crezi… sa ramai cu credinta suprema, intangibila fizic, dar tangibila mental si spiritual…

Eu am avut incredere, din pacate, in multi prea multi si am fost mereu dezamagita… E vina lor? Nicidecum. E vina mea. Faptul ca am crezut ca ei se pot auto-depasi, nu ii face pasibili de supararea mea… dimpotriva, pe mine insumi ar trebui sa fiu suparat pentru ca am lasat la voia intamplarii unele lucruri…

Avand incredere in oameni, te indepartezi de Dumnezeu…Pe oameni trebuie sa-I ajuti, dar atat… Nu trebuie sa dai vina pe ei pentru ca ai avut incredere in unii si s-au dovedit a fi…
Era o legenda veche, despre un mare luptator al Universului care, ca test suprem, a trebuit sa se retraga pe o planeta pustie si sa mediteze, sa reuseasca sa identifice propriul sau Tao,

propriul sau stil de lupta. Ani de zile a stat singur, fara nici o fiinta in jur si fara sa obtina ceea ce trebuia. Apoi, cand isi pierduse nadejdea si voia sa renunte, a auzit caderea unei pietre mai mari de pe un munte… Zgomotul produs de piatra la fiecare lovitura a sa, a fost raspunsul pe care il cauta…

Ideea de a sta izolat atata timp m-a infiorat… Si totusi asta facem noi si mai mult decat atat… traim izolati intr-o lume plina de oameni si de suflete, fara sa auzim chemarile lor, interpretand gresit unele lucruri…

Dar mai ales reusim ca, esec dupa esec, sa nu deznadajduim… Eu cred ca este o mare victorie, simplul fapt ca ne ridicam de fiecare data, mai mult sau mai putin raniti, si sa mergem mai departe, stiind ca inca nu am ajuns la capatul drumului... Cate dintre voi mai aveti incredere?...

31. Ganduri in ploaie

Afara ploua. Ma plimb pa strada si picaturile de apa curg siroaie pe spatele meu. Nu le simt raceala... Doar gandul imi zboara la ea. Privesc spre cer, dar sunt orbit de „lacrimile” ce curg interminabil din „raiul” intunecat si innorat. Nu vad decat zambetul ei cald, nu aud decat vocea ei blanda, nu simt decat parfumul ei dulce si un sentiment foarte ciudat ma cutreiera. Mi-aduc aminte de momentele cand o sarutam, cand eram fericiti impreuna. Acum doar ploaia imi mai atinge buzele reci. Am simtit cum o pierd in fiecare zi cate putin, m-am prefacut ca nu imi dau seama si cand am realizat ca am pierdut-o mi-am dat seama cat de mult o pot iubi. Mi-am dat seama ca „pana nu pierzi pe cineva, nu ai cum sa ii simti lipsa”.

Apa trece, pietrele raman. Ploua din ce in ce mai repede, dar nu dau importanta. Nu vad nimic in fata ochilor decat perdeaua de picaturi ce danseaza in jurul meu si imi spun ca am pierdut, imi spun ca daca vroiam nu se intampla asa. Imi spun ca am gresit si o recunosc pentru prima data. Nu stiu ce inseamna sa pierd, nu am pierdut pana acum niciodata. E un sentiment ciudat, diferit. Ma simt invins de propria persoana. Ma simt invins de viata. Dar nu dau importanta sentimentelor. Pas cu pas inaintez si incerc sa trec peste tot. Un fluture traieste doar o zi si nu are timp sa fie trist. Intr-o zi el se naste, traieste, iubeste si moare fericit. Mi-aduc aminte cand am cunoscut-o acum mult timp.

Cine ar fi crezut vreun moment ca o voi iubi asa mult pe fata cu care jucam baschet? Cine ar fi crezut ca voi ajunge aici pornind de la o prietenie? Cine ar fi crezut ca o voi iubi? Pic, pic, pic stropii de aduna, baltile se inmultesc, dragostea ramane. Capul imi este plecat si ma simt invins. Dar atunci imi apare cineva in fata, imi face semn sa tac si sa cuprind toate cuvintele intr-un singur sarut. Putea sa fie un vis, pentru ca eu pierdusem deja. Putea sa fie doar in imaginatia mea, pentru ca deja renuntasem. Sau poate doar m-am inselat ca am pierdut. Pentru ca un sentiment traieste dependent de reciprocul lui. Si cu siguranta ca nu visam. O raza de speranta tasneste din bolta cereasca si imi spune ca nu am pierdut. O raza cum numai soarele dupa ploaie o poate aduce...o raza de iubire. Punct.

32. Peste 30 de ani – un alt inceput

Dupa 30 de ani, femeia adauga tineretii ei hotarare, stabilitate si alte atuuri. Maturitatea echilibreaza panica starnita de trecerea pragului de 30 ani.

Trecerea pragului varstei de 30 de ani produce panica in randul celor mai multre dintre femei. De ce? Aspiratii nerealizate, planuri care nici nu-si intrezaresc deznodamantul in viitorul apropiat, timpul scurs pe nesimtite, ani consecutivi nemarcati de exaltarea vreunui eveniment remarcabil, urme lasate in suflet sau pe obraz de anumite momente sau poate de lipsa lor…si lista ar putea continua.

Odata trecuta de primii ani ai celei de-a treia decade a vietii, lucrurile par sa se mai aseze, iar panica de care vorbeam incepe sa paleasca in fata noii atitudini de calm si stapanire a femeii. Maturitatea are avantajele ei. La inceput, nici nu sunt banuite, apoi incep sa fie constientizate, sfarsind prin a fi savurate, din plin, cu orice ocazie pe care viata o propune.

Pana la varsta de 30 de ani femeia se defineste. Toate experientele ei, trairile, oamenii pe care ii intalneste, ii contureaza atitudinea si-i intareste convingerile. Femeia devine din ce in ce mai putin sovaielnica odata cu trecerea anilor, iar deciziile importante din viata ei se ridica acum pe baza unei piramide solide, spre varful careia ea se indreapta.

Avand sub 30 de ani femeia este foarte tanara. Dupa aceasta varsta, tineretii i se adauga atuuri din ce in ce mai pretioase, care-si revarsa avantajele nu numai asupra posesoarei, ci si asupra celor din jur: familie, prieteni, apropiati.

De ce sa nu privim asa trecerea pragului de 30 de ani si inaintarea in varsta, in general?! La urma urmelor, modul in care apreciem lucrurile si ceea ce gandim despre noi ne creeaza imaginea in fata celor din jur.

33. Cand viata te va face sa suferi...

Cand viata iti va pune sufletul la pamant adu-ti aminte ca mai este cineva care acolo, departe, care te iubeste cu adevarat…

Cand viata isi va pune amprenta asupra ta si te va face sa suferi, adu-ti aminte ca mai este cineva care ar vrea sa te stie fericita...

Cand vrei sa pleci din viata asta...adu-ti aminte ca cineva vrea sa mai traiasca ca sa te aibe prin preajma... Judeca-ti viata dupa propriile puteri si nu dupa presupuneri...

Pronunta cu respect cuvantul VIATA si in momentul acela un fior te va lua pe sira spinarii... atunci sa-ti aduci aminte ca mai este cineva care tine la tine si care face parte din viata...

Ridici capul si lacrimile curg pe obraji... ochii iti sunt incetosati si nu mai recunosti nimic din ce este in jur... doar acel cineva a ramas neschimbat pentru tine...

Te uiti in ochii lui si vrei sa-i spui TE IUBESC... te iubesc pentru ca imi esti alaturi, te iubesc pentru ca existi, te iubesc pentru ca nu ai plecat de langa mine, te iubesc pentru ca si tu ma iubesti...

Iar el se uita la tine, te ia in brate si toata suferinta ta va disparea - lacrima se va transforma in zambet, suferinta in veselie, pesimismul in optimism... Iar tu... tu devii ceea ce erai mai demult...

34. Cele 9 reguli de aur in dragoste

1. Invata sa-ti asculti partenerul

Chiar daca pare apanajul femeilor, nu e deloc asa. Toata lumea vrea sa fie ascultata de partener si eventual inteleasa. Asa ca inarmati-va cu rabdare, priviti-va partenerul in ochi si ascultati-i povestea si chiar daca este extrem de plictisitoare relatarea, nu lasati sa vi se vada nerabdarea in ochi. Cei nascuti in Taur si Varsator mai trebuie sa lucreze la aceste calitati.

2. Bucurati-va de prezenta celuilalt

Invatati sa va bucurati de fiecare zi traita alaturi de celalalt. Nu faceti comparatii intre o zi si alta, intre o intamplare si alta. Cei din Taur, Balanta si Scorpion au nevoie de mai multa bucurie in viata lor.

3. Fiti sinceri unul cu celalalt

Fara sinceritate nu veti sti niciodata ce se intampla in relatia voastra si nici daca e adevarat sau fals. Trebuie sa invatati sa spuneti ceea ce ginditi vis-a-vis de ce va deranjeaza la celalalt si sa incercati sa ajungeti la un acord, un compromis. Atentie, nu impingeti sinceritatea dincolo de limitele bunului simt, iar daca vreodata doar o minciuna va poate salva relatie, spuneti-o parand la fel de sincer(a). Si incercati sa nu mai ajungeti intr-o astfel de situatie, pentru ca o minciuna atrage dupa sine alta minciuna si veti ajunge sa nu mai puteti controla minciuna. Cei din Gemeni, Rac, Leu si Sagetator sunt cei care au probleme cu sinceritatea si care spun o gramada de minciuni doar ca sa-si impresioneze partenerul.

4. Fiti loiali

Trebuie sa fii in stare ca, atunci cand te implici intr-o relatie sa nu calci pe bec, pentru ca exista riscul sa pierzi totul din cauza unei indiscretii a “prietenilor” sau din cauza unor telefoane sau **SMS**-uri, primite la cele mai nepotrivite ore, de la un admirator sau admiratoare. Pentru o ora de placere nu merita sa risti o **relatie** ce poate dura toata viata. Cei din **Gemeni**, **Rac** si **Scorpion** sunt verigile slabe ale zodiacului, caracterul lor impingandu-i catre lipsa de loialitate fata de partener. Evident, mai sunt si exceptii.

5. Reciprocitatea

Trebuie sa inveti sa-ti sprijini partenerul in cele mai grele momente ale sale, sa-l ajuti in **munca** lui, fara a-i anula **personalitatea**. Daca partenerul are o **problema** la serviciu, oferiti-i sugestii si nu mergeti pe principiul “nu ma bag pentru ca nu e treaba mea”. Cei din **Pesti**, **Balanta**, **Scorpion** si **Sagetator** nu prea agreeaza reciprocitatea intr-o relatie, considerind ca li se cuvine totul.

6. Invata din propriile greseli

Pentru a nu le mai repeta. Orice repetare a unui moment neplacut ii va arata partenerului ca nu-ti pasa de el si nici de relatia voastra. Racii, Fecioarele si Balantele au tendinta de a repeta la nesfarsit aceleasi greseli, pretextand de fiecare data ca “atunci era cea

mai buna decizie".

7. Invata sa ai rabdare

Increderea se castiga greu si se pierde usor, asa ca trebuie sa aveti rabdare cu partenerul vostru. Poate fi un om care se urneste mai greu sau poate fi, pur si simplu, o persoana care a luat prea multe lovituri in viata si acum nu se mai arunca cu capul inainte. Berbecii si Taurii au nevoie de mai multa intelepciune, inainte de a "da cu capul".

8. Erotismul

Este de baza in mentinerea unei relatii sanatoase. Stresul si problemele zilnice pot sa duca la diminuarea libidoului si deci la o lipsa acuta de chef. Faceti ceva ca sa nu ajungeti in acea stare, altfel riscati sa va pierdeti partenerul si va fi doar din vina voastra. In categoria de mai sus intra Fecioarele si Balantele. La capatul opus, cei care au prea multa energie sexuala, trebuie sa o canalizeze doar catre propriul partener si nu in afara relatiei. Este cazul Sagetatorilor, Scorpionilor si Racilor.

9. Independenta

Este de o importanta covarsitoare. Chiar daca va iubiti partenerul la nebunie, trebuie sa-i lasati loc de manifestare, sa nu aiba impresia ca relatia voastra e mai rea ca o inchisoare. Daca gelozia e prea puternica, controlati independenta celuilalt, sugerindu-i locurile in care sa se duca si prietenii pe care sa-i frecventeze, dar fara a-i impune asta. Creati-i impresia ca ideea ii apartine si atunci aparentele vor fi salvate: veti sti unde si cu cine este, iar partenerul (partenera) va avea senzatia ca este independent (a). Cei care trebuie sa-si tempereze comportamentul sunt Capricornii si Leii. In acelasi timp, o prea mare independenta acordata partenerului inseamna nepasare si va duce inevitabil la o racire a relatiei. Pestii sunt cei carora ar trebui sa le pese mai mult de partener.

